

## भूतबाधा, मनोविकार आणि अंधश्रद्धा

सजीवतेशिवाय व मेंदूच्या अस्तित्त्वाशिवाय मनाचे, बुद्धीचे अस्तित्त्व असू शकत नाही. मेंदूच्या पेशी नसतील तर मन अथवा बुद्धी नसते. मनुष्य मरतो तेव्हा मेंदूमधल्या विद्युत व रासायनिक प्रक्रिया थांबतात, मनाचे अस्तित्त्व संपते त्यामुळे त्यानंतर स्मृती, भावना, विचार यांच्यासह फिरणाऱ्या भूताचे अस्तित्त्व असंभव आहे.

मानसिक आरोग्य ह्या विषयाबद्दल आजही समाजात अज्ञान आणि उदासीनता आहे. मनोविकार हा विषय पूर्वीपासून अंधश्रद्धांच्या वर्चस्वाखाली राहिला आहे.

अंधश्रद्धांनी झपाटलेल्या समाजमनाला प्रस्तुत पुस्तिका छोटासा पण गुणकारी उतारा ठरावी.



विज्ञान निर्भरता नीती

महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती

# भूतबाधा, मनोविकार आणि अंधश्रद्धा

डॉ. प्रदीप पाटकर

महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती

**भूतबाधा,  
मनोविकार आणि अंधश्रद्धा**

लेखक

डॉ. प्रदीप पाटकर

महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती

## भूतबाधा मनोविकार आणि अंधश्रद्धा

लेखक : डॉ. प्रदीप प. पाटकर

३-२/इ १०/सेक्टर १८, नवीन पनवेल - ४१० २०६.

प्रथमावृत्ती : डिसेंबर १९९२

द्वितीयावृत्ती : मार्च १९९७

© महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती

१५५, सदाशिव पेठ, सातारा - ४१५ ००२.

मुद्रक व प्रकाशक : मिलिंद जोशी, कार्यवाह, प्रकाशन विभाग

महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती

२/१४, मारवा, अनुपम पार्क, १०,

पुणे - ४११ ०२९.

वितरक : मारुतराव पांगे, सहकार्यवाह, प्रकाशनविभाग,

महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती.

४०, शिवनेरी कॉलनी, गोडोली.

सातारा, पिन - ४१५००१

मुद्रणस्थळ : साप्ताहिक मुद्रण

१०२५ सदाशिव पेठ,

पुणे - ४११ ०३०.

अक्षरजुळणी : आशय टाईपसेटर्स

२६६, शनिवार पेठ,

पुणे - ४११ ०३०.

मुखपृष्ठ : सुभाष जमदाडे

किंमत : १५ रुपये

शोषणरहित समाजाच्या निर्मितीसाठी

आपल्या आयुष्याची स्वप्ने वाजूला ठेवून

सतत कार्यरत राहणाऱ्या कार्यकर्त्यांना प्रेम पूर्व

## प्रस्तावना

मन, मनाचे आजार, भूताचे झपाटणे, देवीचे अंगात येणे हा विषय आबाबलवृद्धात, सुशिक्षित, अशिक्षितात, शहरी-ग्रामीण सर्वांच्यामध्ये अज्ञानाचा आणि कुतूहलाचा आढळतो. ऐकलेले सांगोवांगीचे किस्से अथवा दिशाभूल करणारी अशी वाचावयास मिळालेली माहिती. एवढेच बहुदा या विषयातील बहुतेकांचे ज्ञान असते. असंख्य प्रश्न मनासमोर असतात परंतु त्यांची उत्तरे माहिती नसतात. बाईच्या अंगात एखाद्या देवीचे वारे अचानकपणे संचारते कसे? अंगात आलेली बाई तासनतास घुमते कशी? अंगात संचार झाल्यानंतर पूर्वी कधीही न बोललेली भाषा ती व्यक्ती कशी बोलते? भूताने झपाटलेली बाई १०-१२ जणांनी धरले तरी आवरत नाही ही ताकद तिच्याकडे येते कोठून? अतृप्त आत्म्याचे खरेच भूत होते का? झपाटणे म्हणजे जर मानसिक आजार असेल तर डॉक्टरांच्याकडे घेऊन गेल्यानंतर देखील सर्व रूग्ण बरे का होत नाहीत? असे अनेकविध प्रश्न जनसमुदायांच्या मनाला सतत सतावित असतात. यामुळेच याविषयावरचे व्याख्यान शिबीरात असो व जाहीर सभेत ते हमखास रंगते असा अनुभव आहे.

१९९२ साली कोकणात 'शोध भूताचा बोध मनाचा' ही मोहिम समितीने व्यापक प्रमाणात घेतली. जवळपास १७० कार्यक्रम या विषयावर झाले. १ ते १२ डिसेंबर झालेल्या या मोहिमेत त्यावेळी बाबरी मशिद पाडण्याची घटना घडत असून आणि त्याचा प्रचंड ताण असूनही सर्व कार्यक्रम मोठ्या उपस्थितीत प्रभावी झाले हे एका अर्थाने या विषयावर ज्ञान मिळवण्यासाठी आसूसलेल्या मानसिकतेची खूणच म्हणावयास हवी. या मोहिमेत व्याख्याने तर होतीच परंतु त्याबरोबरच आणखी दोन बाबी होत्या. एक म्हणजे भूताने झपाटणे आणि मांत्रिकाने ते उतरवणे यासंदर्भात देवऋषी भगत यांच्याकडून केल्या जाणाऱ्या चमत्कारांच्या प्रात्यक्षिकांचे सादरीकरण. त्याला उदंड प्रतिसाद मिळाला हे सांगणे नकोच. परंतु त्याबरोबरच दुसरा भाग होता मानसोपचार तज्ज्ञांच्या मुलाखतीचा. मनाबाबत असलेल्या विविध शंकांचे समाधान करण्याचा हा कार्यक्रम विलक्षण रंगत असे.

या मोहिमेचे नेतृत्व समितीचे कार्यकर्ते व त्याबरोबरच पनवेल येथील नामवंत मानसोपचार तज्ञ डॉ. प्रदीप पाटकर यांच्याकडे होते. त्यांनी या विषयावर लिहिलेल्या पुस्तिकेची विक्रीही या मोहिमेत फार तडाखेबंद झाली. त्यानंतर देखील पुस्तिकेला सतत मागणी होती. त्यामुळे पुस्तिकेची आवृत्ती काढताना सुधारित करून ती काढणे युक्त होईल असे प्रदीप पाटकर यांना वाटले.

त्यांच्यामागे असलेला व्यवसायाचा व्याप तसेच भूकंपग्रस्त भागात मानसोपचारासाठी त्यांनी राबवलेली मोहिम यामुळे हे आवश्यक काम काहीसे मागे पडत गेले. यामुळे हे पुस्तक पुन्हा प्रकाशित होताना स्वाभाविकच समाधान वाटत आहे. मागील आवृत्तीपेक्षा त्यामध्ये डा. प्रदीप पाटकरांनी भर घातलेली असल्यामुळे हे अधिक उपयुक्त होईल यात शंका नाही.

एक ताबडतोबीचा संदर्भही या प्रकाशनामागे आहे. मराठवाड्यात भानामती हा मनोरुग्णतेचा प्रकार मोठी अंधश्रद्धा बनून राहिला आहे. मराठवाड्यातील अनेक गावात स्त्रियांच्या अंगात भानामतीचा संचार होतो. त्या घुमतात, बरळतात, कण्हतात विशिष्ट लयीत आवाज काढतात ज्याला भुंकणे असे म्हणतात. एका बाईच्या अंगात आल्यानंतर स्वाभाविकच आजूबाजूच्या ५-१० जणांच्या अंगात येते आणि गावात एक गूढ भीतीदायी वातावरण पसरते. अशा अवस्थेत या स्त्रिया भानामती केली म्हणून गावातील कोणातरी व्यक्तीचे नांव घेतात आणि त्या व्यक्तीला गावात जगणे अशक्य बनते. आरोप प्रत्यारोप यामधून तंटेबखेडे उद्भवतात. गावचे स्वास्थ्य बिघडते. भानामती असतेच या अंधश्रद्धेमुळे हे सारे प्रकार पिढ्यान-पिढ्या चालू आहेत. ही भानामती निर्मूलन करणे निर्धारपूर्वक प्रयत्नाने शक्य आहे असे समितीला वाटते. यासाठी मराठवाडाव्यापी भानामती प्रबोधने फेरीचे आयोजन समितीने १९९७ या सालात केले आहे. त्यासाठी हे पुस्तक निश्चित उपयुक्त ठरेल.

इ.स. २००० सालापर्यंत सर्वांना आरोग्य ही शासनाची घोषणा आहे. या आरोग्याचा महत्त्वाचा भाग मानसिक आरोग्य हा आहे हे उघडच आहे. हे आरोग्य चांगले राहण्यासाठी शासनाने कांही पावले उचलणे गरजेचे आहे. या दृष्टीने समितीने निरामय मानसिकतेचे एक मागणी पत्रही कोकणातील 'शोध भूताचा बोध मना'चा मोहिमेच्यावेळी प्रसिद्ध केले होते. या पुस्तिकेत स्वतंत्रपणे त्याचा मसूदा दिला आहे. या विषयातील प्राथमिक पातळीवरचा कृती कार्यक्रम म्हणून त्याचा उपयोग होऊ शकेल.

निरोगी मन जोपासणे याच्याशी अनेक बाबी संबंधित आहेतच परंतु मन आजारी पडल्यानंतर त्याला भूतबाधा, देवीचा संचार, भानामती, देवदेवस्की या कल्पनेतून अघोरी उपचार करणे हे अतिशय अयोग्य आणि घातक, आहे. असे व्हावयास नको असेल तर या विषयाचे ज्ञान होणे गरजेचे आहे. डॉ. प्रदीप पाटकर यांची ही पुस्तिका यादृष्टीने बहुमोल कामगिरी बजावेल यात शंका नाही.

नरेंद्र दाभोलकर

कार्याध्यक्ष, महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती

---

मनुष्य प्रवृत्ती, क्रूरता, कामुकता अशा भावना व विचार मॅदूतल्या  
विद्युत प्रक्रियांचा परिपाक म्हणून निर्माण होतात.

---

— वॉल्टर हेस

---

## जान्या भगत

पौर्णिमेची रात्र. हायवेपासून आत १५ किलोमीटर अंतरावरचे गाव. सातशे आठशे लोकवस्ती. रात्रीचे जवळ-जवळ अकरा वाजले आहेत. थोडेसे वस्तीपासून लांब एक झोपडे. बाहेर अंगणात समोर एक मोकळा चौकोन सोडलेला.... जान्या भगतासाठी. जान्या लय पावरफुल भगत. मोठीमोठी भुतं, खवीसबी त्याला डरतात. त्यानं मंत्र म्हटला की, मुंजा झाड सोडून पळतच सुटतो. म्हणून तर लांबलांबच्या गावतून मंडळी भूतबाधा झालेली 'झाडं' त्याच्याकडे घेऊन येतात. पाच पाच भुतांनासुद्धा तो सहज पळवून लावतो. देवीचा खास माणूस आहे तो. उघडाबंब जान्या भूत उतरवतो ते पाहताना आपल्याला घाम फुटेल. डोक्याला लावलेल्या गुलालापेक्षा लाल लाल त्याचे डोळे असतात. भूत लागलेल्या माणसाला तो इतका मजबूत झोडपतो ! परवा त्या पारगावच्या बाईच्या झिंज्या पकडून तिचं डोकं जमिनीवर असं आपटलं की चेहरा बदलूनच गेला तिचा. नाक फुटलं, पुढचे दात तुटले, चेहरा एवढा सुजला की, डोळे पार लपूनच गेले. पण भूत लगेच पळालं. झाडू तर जान्या भगत तलवारीसारखा चालवतो. झोडतो असं की दोन चार दिवस माणूस जागचा हलू शकत नाही. पण भूत लगेच आपलं नावगाव सांगतं आणि 'झाड' सोडण्याचं तिथल्या तिथं कबूल करतंय. नाय आयकलं तर लंगीच जान्या क्यासं उपटून हातात दितो, मग जान्याफुडं काय टाप हाय त्या भुताची ?

हां, जान्या एक पैसा घेत नाही. देवीला मात्र एक फडफडीत उलट्या पिसांचं कोंबडं (ते नाही मिळालं तर जान्या साधं कोंबडं शुद्ध करून घेतो) किंवा भूत जबर असेल तर बकरं द्यावं लागतं, कधी तांदूळ वगैरे शिधा द्यावा लागतो, एखादा बळी विधी करावा लागला तर मात्र शेपाचशे हजार रुपये जान्याला द्यावेच लागतात.

धाकल्याजाई मधे एक देऊळ आहे. नेहमी महिन्याच्या पहिल्या मंगळवारी गुरवाच्या अंगात देवी हमखास येते. ढोल झांजा वाजतात, धूप लावला जातो. रात्र चढत जाते, तसतसे गुरव आणि बाजूला ५-१० बाया धुमू लागतात. अडलेल्यांच्या प्रश्नांना उत्तरे दिली जातात. भूत उतरवून दिले जाते. अशा वेळी स्पेशल पॉवर-खास ताकद गुरवाच्या अंगात येते. तो निखान्यावरून सहज चालून दाखवतो, जळता कापूर हातात खेळवतो, तोंडात टाकतो. त्याला आग जाळू शकत नाही. अंगावर चाबूक ओढून घेतो पण इजा होत नाही. बाया पण जर्मन इंग्लिश बोलून दाखवतात. कधी त्यांनीसुद्धा ती ऐकलेली नसेल आजपर्यंत. या सगळ्या गोष्टी देवीची पॉवर अंगात आल्याशिवाय त्यांना जमणार आहेत का ? बाजूला जमलेल्यांच्या पर अंगात येतं कधीकधी. खूप वेळ घुमत बसतात अगदी. मग रात्र ओसरायला लागती, ढोलकी-झांजेवरचे हात दमून गेले की, तिथंच जागा मिळेल तिथे ही सगळी मंडळी जमिनीवर आसरा घेतात. घाम थबथबलेला असतो तो पुशीत पुशीत

झोपून जातात. तोंडावर समाधान असतं आजचा मंगळवार बी देवीचं कार्य जोरात झाल्याचं. गुरवाच्या घरात नारळ, फळं, दक्षिणेचा ढीग पडलेला असतो. तो सगळा मोजून प्रत्येक चीज वेगळी करायचं काम आता सकाळीच व्हायचं.

### ‘भुताशी ओळख’

माणूस मेला की, त्याचा आत्मा शरीराबाहेर पडतो. पुढचं शरीर मिळेपर्यंत तो थांबतो. ज्याची इच्छा अपुरी राहिली असेल त्याचा आत्मा भटकतो, त्याला मुक्ती मिळत नाही, अचानक अपघाताने मेलेल्यांचा आत्मा तिथेच घुटमळत राहतो. त्याच्या बाकी असलेल्या इच्छा, आकंक्षा, वासना त्या आत्म्याला बांधून ठेवतात. मग अतृप्त इच्छा पुऱ्या करून घ्यायला तो आत्मा जिवंत शरीर शोधतो. प्राण्याचे शरीर चालत नाही (म्हणून तर कुत्र्याला, जंगलातल्या प्राण्याला भूत लागल्याचं आढळत नाही), माणसाचं शरीर लागतं. जिवंत माणूस, तो सुद्धा रात्री एकटा चालला असेल तर, हा आत्मा त्याला लगेच पकडतो. अक्षरशः त्याला ‘ताप’ आणतो, हवे ते मागतो (कोंबडीच्या मटणापासून दारूपर्यंत, पैसा-दागिना-वस्त्रापासून, लैंगिक सुखापर्यंत काय वाटेल ते).

अतृप्त इच्छावाल्या आत्म्याला भूत म्हणता येईल. कधी कधी दिवसा, नाहीतर बहुधा रात्रीच दिसतं, पांढऱ्या वस्त्रात देह असतो, तरंगतो, वस्तूच्या आरपार जातो, पारदर्शक असतो, साधारणतः मनुष्यवस्तीच्या बाहेर, विहीरी, जुन्या भुईकोट किल्ल्यात, स्मशानात, पिंपळ वड इत्यादी दाट छायेच्या झाडावर राहतो हा वासनादेह. तिथे त्यांच्या हाउसिंग सोसायट्या असतात. त्यांच्यातही वेगवेगळे प्रकार-व्हायट्या आहेत. स्त्री-पुरुष हा लिंगभेदही आहे. माणसासारखा राग, लोभ, मत्सर त्यांना असतो. माणसाला लागणाऱ्या वस्तू हव्याशा वाटतात. लिंबू, मिरची, टाचण्या, गुलाल, नदी, चंद्र, चांदणे, काळोख यांच्याबद्दल विशेष जवळकीची भावना असते. आपापल्या जागा-फिक्स-ठरलेल्या असतात, हद्द ठरलेली असते. फिरतानाची वेळ, वेशभूषा, केशभूषा ठरलेली असते. घोंघावणारा वारा, थंड हवा, रातकिड्यांचा आवाज, पाण्याचा खळखळट इत्यादी गोष्टी असल्या तर भूत खूष असतं. भुईकोट किल्ले ईर (=वीर) महाराज जास्त पसंत करतात, मुंजाला पिंपळ राहायला आवडतो, कुष्मांड बाभळीजवळ घुटमळते, लाव सांजप्रकाशात तरंगते व तिला स्मशानात पुरलेली अर्भके कुत्र्यांच्या मदतीने बाहेर काढायला आवडतात, चेष्टामस्करी, टिंगल-टवाळी करायला आवडते. हिरेवे वस्त्र आणि पडकी विहीर असली की, हडळीला तरुण पुरुषांशिवाय आणखी काही नसलं तरी चालतं. झोटिंग आणि खवीस जात्याच संतापी मंडळी आहेत.

अशी चिक्कार माहिती गावागावात चर्चेतून मिळून जाते. भूत प्रत्यक्ष पाहिलेली मंडळी अगदी थोडी. त्यातही भूत आहे असा नुसता संशय आल्याबरोबर नीट काही पहाण्याअगोदर तिथून पळ काढलेली मंडळीच जास्त. भुताशी हात मिळवून, गप्पा करून, भुताची हालचाल विचारून आलेली मंडळी कुणीच नाहीत. भुते तशी माणसाच्या काही

सेकंदांच्या सहवासानंतर अचानक अदृश्य होणारी-थोडक्यात दोस्ती टाळणारीच जास्त. आत्मा शरीराबाहेर गेला कधी, त्याचे सूक्ष्म शरीर शरिरातून निघून वातावरणात उडाले कधी, कुणीच पाहिलेले नाही.

पण गावात सगळ्यांना भूत व आत्मा यांच्याबद्दल भरपूर माहिती असल्याचे त्यांच्याशी केलेल्या गप्पागोष्टींवरून कळून येते. या साऱ्या गोष्टी खऱ्या आहेत की, फक्त ऐकीव माहितीवर आधारित आहेत? भूतं खरेच आहे का? आपल्या गावाजवळच्या नदीच्या पात्रातले भूत, विहीरीतली हडळ, पिंपळावरचा मुंजा खरेच तिथे आहेत का? हे तपासून पाहायला कुणीच पुढे येत नाही. वेताळाची पालखी निघते तेव्हा माळावर उभे राहून ती पाहण्याचे धाडस कुणी दाखवीत नाही. आपल्याकडे भूत उतरविले जाते, मग धीटपणाने हे धाडस करायला काय हरकत आहे? पण कुणीच विषाची-भुताची परीक्षा घेऊ इच्छित नाही. असे का? राहते घर माणसे भूत, भानामतीपोटी सोडतात, चांगल्या पाण्याच्या विहीरी हडळीच्या भीतीपोटी पडीक होत जातात. जवळच्या वाटा असल्या तरी, पिंपळावरच्या मुंजामुळे त्या वापरल्या जात नाहीत.

एवढेच नव्हे तर घराघरात आजार झाले, प्रकृती बिघडली तरी माणसे त्या आजाराचे खरे कारण शोधायचे सोडून भुताला दोष देतात, कुणी नजर लावली का ते पाहतात, लिंबू उतरवतात, अंगारेधुपारे करतात. कधी कधी याचा अतिरेक होऊन रुग्णाचा जीवतरी जातो किंवा कायमचे व्यंग तरी तयार होते.

पण भूत आहे, भूतबाधा होते; करणी करता येते, दृष्ट लागते, असे सारे (गैर) समज माणसे सोडायला किंवा निदान हे समज खरे आहेत की नाही एवढे तपासून पाहायलासुद्धा तयार नाहीत, या सर्व प्रकारांबद्दल नवीन माहिती मिळवायला तयार नाहीत. मनात या साऱ्या प्रकारांबद्दल दहशत असते. या भीतीतून पूर्ण मुक्त व्हायलासुद्धा माणसे कचरतात, घाबरतात.

आहे तरी काय हा सारा प्रकार?

### “भानामती म्हणजे काय?”

भानामती म्हणजे काय? घरातल्या निर्जीव वस्तू उदा. कपडे, कपाटातल्या वस्तू, पैसे इ. अचानक आपोआप हालचाल करू लागतात, अंगावर, बिब्यांच्या फुल्या उमटतात, घरातले पदार्थ कडू खारट होतात, डोळ्यांतून खडे, काचा निघू लागतात, घरात विष्टा पडते, कपडे आपोआप पेटतात. घरावर दगड पडतात इ. इ. हे सारे प्रकार भानामतीचे म्हणून ओळखले जातात. भानामती वस्तू हलविते, केगामती घाबरविते, सोनामती भयानक शारीरिक इजा व आजार घडविते.

चांगल्या गोष्टी भानामती करीत नाही. भानामतीमुळे लॉटरी लागत नाही, लग्न जुळत नाही, बिघडलेले काम सुरळीत होत नाही. मराठवाडा, कर्नाटकात तर अंगात येऊन घुमण्याच्या प्रकाराला भानामती म्हणतात.

भानामतीची एक गंमत मात्र आहे. वर वर त्रास वाटला तरी प्रत्यक्षात त्यात तसा फारसा त्रास नसतो. म्हणजे कपडे पेटतील पण व्यक्ती भाजणार नाही. वस्तू नाहीशी होईल; पण बहुधा परत मिळेल. कपाटातून थोडेसे पैसे जातील पण सोन्या चांदीचे दागिने शक्यतो जाणार नाहीत. डोळ्यातून काचा, सुया, दगड, निघतील पण डोळ्यांना जखमा होणार नाहीत. घरावर दगड पडतील, पण छोटे दगड ! माणूस आत आहे आणि मोठा दगड पडून त्यामुळे त्याला दुखापत झाली असे आढळत नाही. छोट्या मोठ्या जखमा झाल्याच तर त्या निष्काळजीपणा वा अपघातातून होतील. भानामती तशी प्रेमळ म्हणायला हरकत नाही. भित्रीही तशीच. जाणकार घरात असला तर हे प्रकार थांबतात, भानामती तिथून पळ काढते.

गावोगाव भानामती घडते, लोक आश्चर्यचकीत होऊन हे प्रकार पाहतात. चार दिवसांनी हा प्रकार थांबला की, चविष्ट वर्णनासहित त्याच्यावर गप्पा ठोकतात. आधीच आरोग्यापासून वीज व पाणी यापर्यंत साऱ्या सोई नीट न पोहोचलेली अनेक गावे आहेत. मागासलेली आणि रोगराई, दारिद्र्य व अज्ञान यापोटी त्रस्त अशी खूप गावे आहेत, जेथे या साऱ्या त्रासाचे मूळ दैवताचा कोप किंवा करणी, भानामती इत्यादी गोष्टींमध्ये शोधले जाते. मग यावरचा उपाय करणारी मंडळीदेखील गावात असतात. आजाराने पीडित रूग्ण दुसऱ्या मोठ्या भगताकडे नेला जातो. घर कर्जबाजारी होईपर्यंत हे असे उपाय केले जातात. थोड्याफार प्रमाणात भीती गेल्याने, दिलासा मिळाल्याने रूग्णात थोडी सुधारणा दिसूनही येते, त्वरित विश्वास ठेवला जातो, विश्वास अधिक दृढ होतो.

### भानामती नेमकी करतात तरी कशी ?

ही विद्या खास गुरुच्या हाताखाली शिकावी लागते. अनेक विचित्र प्रकार त्यासाठी करावे लागतात. थंड पाण्यात मानेपर्यंत बुडून घेऊन तपश्चर्या केली जाते, बळी द्यावे लागतात, घाणेरड्या गोष्टी, अनेक वामाचार करावे लागतात. मग कुठे ही अघोरी विद्या मिळते. एखाद्यावर करणी करण्याची पद्धतही विचित्र आहे. ज्याच्यावर करणी करायची त्याचे केस, नखं, लघवी, मासिक पाळीत जाणारे रक्त, कपडे असे काही (करणीच्या एका प्रकारात) मिळवावे लागते. मग विशिष्ट झाडाच्या फांदीपासून एक बाहुली बनवून वरील गोष्टी त्या बाहुलीभोवती गुंडाळून ठेवाव्या लागतात. आता ही बाहुली म्हणजे ज्याच्यावर करणी करायची त्याचे प्रतीक ठरते. चंद्र प्रकाशात विशिष्ट दिवशी स्मशानात जायचे. जमिनीवर लाल रंगाने व हळदीने वर्तुळं आखायची, मध्ये ती बाहुली ठेवायची मंत्राद्वारे अघोरी शक्तीला बोलवून त्या बाहुलीला भारायचे. भारलेल्या या बाहुलीला मग टाचण्या टोचून ती बाहुली जमीनीत पुरायची. बाहुली जोपर्यंत जमिनीत, तोपर्यंत जो बळी त्याचे हाल चालूच राहतात. हाल बरे करायचे असले की, बाहुली बाहेर काढून नष्ट करायची. ज्याच्यावर ही करणी केली जाते त्याच्यावर काय काय परिणाम होतात ?

१) त्याचे अंग दुखू लागते, लघवी, संडासला त्रास होतो, गुदमरल्यासारखे होते.

२) आकडी येते.

३) झोप, भूक उडते.

४) तो भ्रमिष्ट होतो.

५) त्याला कशातच स्वारस्य राहत नाही, एकटा राहू लागतो. लोकांत मिसळत नाही.

६) वेगवेगळ्या आजार, उलट्या, जुलाब होतात.

७) लैंगिक दुर्बलता येते.

८) गरोदर स्त्रीचा गर्भपात होतो, स्त्रिया वांझ होतात, मासिक पाळीला खूप त्रास होतो, मासिक पाळी अनियमित होते. घरातल्या पाळीव प्राण्यांवर करणीचे परिणाम आढळतात. गुरे मंद होतात, अन्न टाळतात, आजारी पडतात, दुभती जनावरे दूध देणे बंद करतात, अचानक जखमी होतात, मरतात.

घरातल्या निर्जीव वस्तू हलू लागतात, अदृश्य होतात, जळतात, बाहेरच्या वस्तू-दगड, लिंबू वगैरे घरात येऊन पडतात. अन्न खराब होते. कपडे अचानक पेट घेतात.

### भानामती, करणी बाहेरची बाधा - खरे काय ?

भानामती म्हणजे नेमके काय ? भानामतीमागचे सत्य काय ?

शेकडो वर्षे माणसांच्या मनामध्ये भूत, मंत्रतंत्र, करणी या व अशा अनेक इतर कल्पना खोलवर रुजल्या आहेत. या गोष्टींवर माणसाचा दृढ विश्वास आहे. माणूस शिकलेला असो वा अशिक्षित असो, भूत असते, भानामती होते, करणी होते यावर त्याचा गाढ विश्वास आहे. कित्येक वर्षे पुराव्या अभावी केवळ ऐकीव माहितीच्या आधारे माणसे हा विश्वास मनात टिकवून आहेत. पिढ्यान्पिढ्या ही भीती संक्रमित होत आली आहे. याबाबतीत कुठलीही अफवा उठली तरी तिची शहानिशा करण्याअगोदर, तिच्यावर विचार करण्याअगोदर, माणसे सर्वप्रथम तिच्यावर पूर्ण विश्वास ठेवतात. ती अफवा आहे, तिच्यात तथ्य नाही, हे समजल्यावरही माणसे आपला या कल्पनांवरचा विश्वास तपासून पाहत नाहीत. या वेळेपुरती ही अफवा असेल खरी, पण भूत आहेच असे ही माणसे ठामपणे म्हणतात. हा विश्वास इतका घट्ट आहे की, नेहमी आढळणारे शारीरिक आजार (उदाहरणार्थ कुष्ठरोग, क्षय, रक्तक्षय, पंडुरोग, ऑनिमिया) जीवनसत्त्वांच्या अभावामुळे होणारे रोग, दमा, मिरगी, कांजण्यासुद्धा करणीमुळे होतात, बाहेरची बाधाच त्याला कारण आहे, असे खेडोपाड्यांत सर्रास समजले जाते. एवढेच काय, कोंबड्या साथीच्या रोगाने मेल्या किंवा म्हशीचे दूध आटले तरी दृष्ट लागली असेच समजले जाते.

भानामतीच्या प्रभावाने निर्जीव वस्तू आपोआप हलतात, अचानक आग लागते हे तर साफ खोटे आहे. हे प्रकार प्रत्यक्ष घडलेले पाहणारी व्यक्ती मिळत नाही. प्रकार घडून गेल्यावर पाहिलेला असतो. अंगावर ओरखडे उमटतात तेही नीट निरीक्षण करणाऱ्याच्या नजरेसमोर प्रत्यक्ष घडत नाहीत. चौकशीअंती कुणीतरी व्यक्तीच हे प्रकार घडवून आणते, हे सिद्ध होते. देखरेख असेल तर भानामतीचे प्रकार त्वरित थांबतात. हा प्रकार घडविण्यामागे

त्या व्यक्तीचे वेगवेगळे उद्देश असू शकतात. घरातल्यांचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी, स्वतःबद्दल सहानुभूती निर्माण व्हावी यासाठी, अंगावर आलेल्या संकटातून तात्पुरती सुटका मिळविण्यासाठी, अंगावरचे काम टाळण्यासाठी, दहशत निर्माण करण्यासाठी, परिक्षा किंवा लग्न टाळण्यासाठी, अशा अनेक कारणांसाठी त्या त्या घरातली व्यक्ती वा बाहेरची व्यक्ती भानामतीचे प्रकार घडवून आणते.

दैवी सामर्थ्याचा, अघोरी शक्तीचा अंशही भानामती प्रकारात नसतो. कसा असणार? अशी काही अघोरी शक्तीच जगात कुठेही नाही, कुठेही नव्हती. खोट्या प्रचाराने अशा खोट्या प्रकारांना अफाट महत्त्व मिळवून दिले जाते. मग भूत, करणी मंत्रतंत्राच्या नावाखाली हितसंबंधी, मांत्रिक लोकांची लुबाडणूक करीत राहतात. माणसे करणी दूर करावी यासाठी कर्ज काढून मांत्रिक-भगताचे खिसे भरतात, आणि आपल्या संसाराची वाट लावतात. आजान्यावरही बाहेरच्या बाधेचे उपचार करीत राहून आजार वाढवितात, उपचाराच्या दृष्टीने महत्त्वाचा वेळ फुकट घालवितात, श्रम, वेळ, पैसा वाया घालवितात आणि आजान्याची वाट लावतात. साधा आजारही मग प्राणघातक ठरू शकतो अथवा कायमचे व्यंग मागे ठेवून जातो.

‘बाहेरची बाधा’ झालेल्या रोग्यांची वैद्यकिय तपासणी केली तर सारे रूग्ण सर्वत्र आढळणाऱ्या शारीरिक वा मानसिक रोगांनी आजारी असल्याचे आढळून येते. यात मानसिक आजाराचे प्रमाण बहुतांशी असते. कळत-नकळत अंतर्मनाला मिळालेल्या सूचनांमुळे बरेच आजार होतात. उदा. भूतबाधा होणे, अंगात येणे. हे आजार प्रभावी सूचना (उदा. मांत्रिकाने नाटकीपणाने मंत्र म्हणणे, मार देणे, मंतरलेले पाणी फेकणे इ.) दिल्यावर बरे होतात. हिस्टोरीयाचा आजार हा असा सर्वसाधारण सर्वत्र आढळणारा आजार आहे. त्यात अचानक विचित्र वागणे, ओरडणे, झटके येणे, बेशुद्ध पडणे, अंगावरचे कपडे फाडणे, बेहोष नाचणे, वाचा बंद पडणे, स्मृती जाणे, आंधळे होणे, अंगात आल्यासारखे घुमणे, विचित्र भाषा बोलणे, नाटकी आविर्भाव करणे, तात्पुरते पंगुत्व येणे अशा अनेक गोष्टी नाटकीपणाने घडतात व प्रभावी सूचना दिल्यास लगेच बऱ्या होतात. मांत्रिकाला बरेच मोठे श्रेय हे आजार देतात. माणसाच्या मनात खोलवर दडलेल्या अनेक प्रश्नांना तात्पुरती उत्तरे देण्याचे काम हे आजार करतात, मानसिक ताण तात्पुरता कमी करतात, समोर येऊन उभ्या ठाकलेल्या प्रश्नांतून तात्पुरती सोपी पळवाट काढून देतात. म्हणून मग असे आजार वारंवार होतात. येथे मांत्रिकाची कीर्ती जागोजाग पसरते. हाच आजार जनसमुहालाही एकाचवेळी होऊ शकतो व तो समूह अंगात येऊन घुमू लागतो. उन्मादाने एकत्र नाचू लागतो व विचित्र वर्तन करू लागतो.

याशिवाय चिंतारोग, नैराश्य या मनोविकारांचाही अंतर्भाव ‘बाहेरची बाधा’ म्हणून समजल्या जाणाऱ्या रोगांमध्ये होतो. अंधश्रद्धेपोटी या आजारांची नीट चिकित्सा व योग्य उपचार केले जात नाहीत. जे रोग मांत्रिक बरा करतो त्याचे त्याला पुरेपूर श्रेय मिळते, पण आजार बरा झाला नाही तर लोक आपल्या नशिबाला दोष देतात, दुसऱ्या मांत्रिकाचे पाय

धरतात.

‘बाहेरची बाधा’ ही कल्पना सुशिक्षितांतही बऱ्याच प्रमाणात आढळते. दृष्ट काढणे, लिंबू उतरणे, अंगारा लावणे, मूठ फिरवणे, उतारा करणे, बळी देणे, ताईत बांधणे, विधी वा ‘शांती’ करणे, मंत्रोपचार करणे या अशा कित्येक गोष्टी सुशिक्षित समाजही मोठ्या प्रमाणात करताना आढळतो. सुशिक्षित अंधश्रद्ध माणूस अशिक्षित अंधश्रद्ध माणसापेक्षा समाजाचे जास्त नुकसान करतो. ज्याच्यावर समाजहिताची जास्त जबाबदारी आहे, तोच अंधश्रद्ध वागल्याने, अशा गोष्टींवर समाजाचा जास्त विश्वास बसतो.

त्याशिवाय भानामती, भूत, करणी असल्या कल्पनांना खतपाणी घालण्याचे काम प्रचंड उत्साहाने टी. व्ही. वर्तमानपत्रे, चित्रपट, गोष्टींची पुस्तके, कथा, कादंबऱ्या इ. साहित्यातून होत असतेच. पोलिस, वकील, डॉक्टर, शिक्षक, लेखक, समाजसेवक या साऱ्यांनीच अंधश्रद्धेसंदर्भात अधिक जबाबदारीने बोलले, वागले पाहिजे. सतर्क राहिले पाहिजे. अंधश्रद्धाविरोधी समाजप्रबोधनात व संघर्षात स्वतः होऊन पुढे येऊन आपले कर्तव्य केले पाहिजे.

## तुम्ही भूत पाहिले आहे ?

स्वतः भूत पाहिलेली मंडळी फारच कमी आढळतात. ‘तेथे भूत आहे’ असे ऐकलेली मंडळीच छातीठोकपणे पुढे येऊन भुताविषयी माहिती देताना आढळतात. प्रत्यक्ष अनुभव घेतलेली मंडळी देखील त्या अनुभवाचे फारच त्रोटक वर्णन करताना आढळतात. कारण अनुभवही तेवढाच क्षणिक, तोकडा आणि चिकित्सा न केलेला असतो. जे दिसले वा दिसल्यासारखे वाटले त्यालाच भूत समजून तेथून तात्काळ काढता पाय घेतलेली मंडळी सारी. पण सर्वसाधारण वर्णन सारखे असते. धूसर, पांढरट, पारदर्शक तरंगती भयाकृती, रात्री एकाकी जागी एकाकी माणसाला दिसते. ती फार फारतर विकट हसते. मान फिरवते, लाल डोळे रोखते, हाडे खळखळविते, इ.

जंग जंग पड्डाडूनही अंधश्रद्धा निर्मूलनाचे काम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांना पौर्णिमा अमावस्येला रात्री १२ ते सकाळी चारपर्यंत जागून स्मशानात, विहिरीमध्ये, नदीकाठी, जुन्या इमारतींमध्ये, रानावनात, तुटक्या पुलांपाशी, कुठेकुठेच आजवर भूत भेटले नाही. देवगण, राक्षसगण असल्या विचित्र कल्पना एकवेळ मानल्या तरी कुणाही राक्षसगणाच्या कार्यकर्त्याला भूत भेटले नाही. भूत ही निव्वळ कल्पना आहे, याची १०० टक्के खात्री लोकांनी बाळगायला हवी. ‘भूत दिसते’ याची खरी कारणे खालीलप्रमाणे आहेत.

- १) ‘भूत’ या कल्पनेवर लहानपणापासून पूर्ण विश्वास ठेवलेला असतो वा भूत या कल्पनेबाबत मनात संदेह असतो.
- २) ‘भूत’ कल्पनेवर चटकन विश्वास ठेवण्याची मनाची पूर्वतयारी असते.
- ३) अपूर्ण, घाईघाईत केलेले निरीक्षण व त्यामुळे संवेदनांचा चुकीचा अर्थ घेतला जातो.



४) भूत दिसल्यावर भीती वाटल्याने नेमके काय दिसते आहे ते नीट तपासून पाहिले जात नाही.

थोडक्यात, मनात भुताची भीती असेल, आजुबाजूचे वातावरणही भीती वाढवीत असेल तर ज्या संवेदना कानाला, डोळ्यांना व त्वचेला होतात त्या भूत कल्पनेशी जोडल्या जातात व भूत दिसल्याचा आभास होतो. त्यानंतर भीतीमुळे घाम येऊन अंग गार पडणे, मुंग्या येणे, घशाला कोरड पडणे, हातपाय गळणे, वाचा बसणे असे अनेक शारीरिक बदल त्या व्यक्तींमध्ये होतात.

### भीतीचे परिणाम

ज्याला भूतबाधा होते त्याच्या वागण्याबोलण्यात विचित्र बदल होतात. तो उत्तेजित अवस्थेत जातो, इकडेतिकडे पळू लागतो, असंबद्ध बडबडू लागतो. त्याला खूप भीती वाटते, त्याची झोप व भूक कमी होते आणि तो अस्वस्थ असतो. मन बधीर झालेले असल्यामुळे विचित्र भास होतात व बाजूच्या माणसांच्या योग्य सूचनादेखील त्याला कळत नाहीत. भीतीपोटी तो इतरांपासून दूर पळतो किंवा त्यांच्यावर हल्ला करतो, अथवा गप्प बसून राहतो. भीतीमुळे छातीत धडधडते, घाम फुटतो, हातपाय व अंग गार पडते. त्याची उत्तेजक अवस्था अधिक तीव्र असल्यास त्यामुळे शरीर क्रियांमध्ये तीव्र बदल होऊन खूप ताप येणे येथपासून ते हृदय बंद पडून मृत्यू येणे येथपर्यंत काहीही होऊ शकते. बिनविषारी साप चावला तरी अज्ञानपोटी खूप घाबरून जसा एखाद्याचा जीव जाऊ शकतो, तसाच काहीसा हा प्रकार असतो. मानसिक ताण किंवा मनोविकाराने त्रस्त अशा मंडळींना हे भुताचे भास सर्वसामान्यांपेक्षा जास्त प्रमाणात, वारंवार व थोड्याशा वातावरण निर्मितीने सहजगत्या होतात. मेंदूमध्ये रासायनिक बदल झाले किंवा मेंदूच्या पेशींमधल्या विद्युतलहरींमध्ये चुकीचे बदल घडले तरी असे भास होऊ शकतात. अशावेळी हा बदल मांत्रिकांच्या उपायानंतर बरा होत नाही व त्याचे पूर्णपणे मनोविकारात रूपांतर होते. इतरवेळी मात्र भूतबाधा सौम्य व तात्पुरत्या स्वरूपाची असेल तर काल्पनिक भीतीवर तशी भीती काढून टाकणारे, काल्पनिक, नाटकी मांत्रिकी उपचार यशस्वी ठरतात. मांत्रिकाला भूत उतरविण्याचे श्रेय मिळून जाते.

### मनोविकार व अंधश्रद्धा

मानसिक आजार हे आजवर मानवाला नेहमी बुचकळ्यात टाकणारे गूढ आजार ठरत आले आहेत. मेंदू व मनाच्या रचनेचे व कार्याचे पूर्ण ज्ञान नसल्याने सर्वसामान्य माणसाला मानसिक आजारविषयी नेहमी आश्चर्य व भीती वाटत आली आहे. मानसिक आजार रहस्यमय वाटतात. याची काही कारणे खालीलप्रमाणे आहेत.

१) रोगाची तीव्र लक्षणे अचानक उद्भवतात, कधीकधी ती अचानक नाहीशी

सुद्धा होतात. मनाला त्रास होईल असे कुठलेही कारण वा घटना घडलेली नसताना हे आजार होऊ शकतात व ते परत परत होऊ शकतात.

२) चांगल्या निरोगी व्यक्तिलाही हे आजार होऊ शकतात.

३) आजारात संशय, भीती व मनात पूर्वी दडवून ठेवलेले विचार-आकांक्षा-वासना-इच्छा यांचे एक रहस्यमय विचित्र मिश्रण तयार होते व रोग्याच्या बडबडीतून व हालचालीतून ते व्यक्त होते. त्याचा नीटसा अर्थ लागत नाही, पण अस्पष्ट संदर्भ समजतात व त्याचा माणसे आपापल्या परीने अर्थ लावतात. त्यामुळे त्या सर्वांच्या मनात संभ्रम निर्माण होतो व गूढ वाढत जाते.

४) कधीकधी साध्या सूचनेने, धाकाने वा माराने आजारात लक्षणीय चांगली सुधारणा होताना दिसते. या सुधारणेचे श्रेय मग दैवी शक्तीला व अशी शक्ती अंगात असल्याचा दावा करणाऱ्या व्यक्तीला (गुरव, मांत्रिक, भगत इ. व्यक्तींना) मिळते.

५) अनुवांशिकतेमुळे हे आजार काही कुटुंबांमध्ये पिढ्यान्पिढ्या संक्रमित होत राहतात. नवीन पिढीमधल्या एखाद्याला व जास्त व्यक्तींना हा आजार होतो. कधी कधी मधली एखादी पिढी निरोगी (सुप्रारित्या रोगवाहक) निघते व नंतर परत पुढच्या पिढीत त्या मनोविकाराचा रोगी आढळतो. मग अज्ञानाने लोक 'त्या घराण्याला कुणाचा तरी शाप आहे' असा याचा अर्थ लावतात.

समाजात (अशिक्षितांचे) अज्ञान, वा (सुशिक्षितांचे) बौद्धिक गुलामगिरीपोटी किंवा अगतिकतेमुळे (जवळपास उपचाराची कुठलीही सोय उपलब्ध नसल्याने वा तेवढे पैसे नसल्याने) मनोविकारांबाबत शेकडो वर्षे गूढ व भीती वाटत आलेली आहे. त्यात मृत्यूविषयी मानवाला वाटत आलेल्या भीतीमधून जन्माला आलेल्या पुनर्जन्म, आत्मा, अतृप्त इच्छांपोटी मुक्ती न मिळालेले वासनादेह इत्यादी तर्कविसंगत व कधीही शास्त्रीय कसोटीला उतरू न शकलेल्या कल्पनांची भर पडलेली आहे. भूत, राक्षस, अघोरी विद्या, चेटूक अशा अनेक खोट्या (पण मनोरंजक) कल्पनांचा बुजबुजाट जनसमूहाच्या अंतर्मनात आढळून येतो. गेली कित्येक वर्षे या कल्पना जनमानसांमध्ये टिकून आहेत.

### अंधश्रद्धा म्हणजे काय?

श्रद्धा ही नीतीमूल्यांवर आधारित, कालसापेक्ष, विज्ञाननिष्ठ व बुद्धिप्रामाण्यावर आधारित असते. अवास्तव, अशास्त्रीय, अविवेकी व अनैतिक गैरसमजांना अंधश्रद्धा समजले जाते. शास्त्रीय कसोटी घ्यायला गेल्यास हे गैरसमज त्या कसोट्यांसमोर टिकत नाहीत. भूत, भानामती, करणी, मंत्रतंत्र, मूठ मारणे, आत्मे-प्रेतात्मे, जादू-ताईत, गंडे-दोरे, भुताचे झपाटणे-देवीचे संचारणे, जारण-मारण, चेटूक-नजर-बाहेरची बाधा या सर्व अंधश्रद्धा आहेत. त्यात सत्य थोडेसुद्धा नाही, हे आता तरी माणसांनी समजून घेतले पाहिजे. केवळ या समजापोटी माणसे भयभीत व दुःखी झाली. राहती घरे, माणसांनी सोडली. पायाखालच्या वाटा वापरणे सोडून दिले, घराघरामध्ये व माणसामाणसांमध्ये

भांडण-तंटे निर्माण झाले. पिढ्यान्पिढ्या चेटुकाच्या संशयाने माणसांनी वैर जपले, वैर वाढविले, एकमेकांचे खून पाडले. आजार सौम्य असताना महत्वाचा वेळ 'बाहेरची बाधा' पाहण्यात घालविला व योग्य उपचारांअभावी आजार वाढले. कायमची व्यंगे तयार झाली, आजार योग्य उपचारांन दाद न देण्याइतके जुनाट झाले, काहीजणांचे या आजारांमध्ये मृत्यू झाले, कित्येक रोग उदा. मलेरिया (हिवताप), विषमज्वर, कावीळ, मेंदूज्वर, साथीचे रोग, क्षय, कुष्ठरोग, मनोविकार जे पूर्वी असाध्य मानले गेले होते. ज्यांनी अनेक मानवांचे बळी घेतले, त्या आजारांवर पूर्ण माहिती मिळवून विज्ञानाने वैद्यकशास्त्राद्वारे विजय मिळविला असतानाही अजूनही केवळ गैरसमजांपोटी वा जुन्या अशास्त्रीय कल्पनांचा माणसे आजही उराशी का कवटाळतात? या सर्व कल्पनांतून मानवी मन आजवर का मुक्त होऊ शकले नाही?

या प्रश्नाच्या उत्तरासाठी आपल्याला मन म्हणजे काय हे समजून घ्यायला हवे. थोडक्यात मनाविषयी माहिती मिळवून मग आपण मनोविकार समजून घेऊ.

### अंधश्रद्धेपासून नुकसान काय होते?

- प्रयत्नवाद जातो.
- दैववादी बनतो.
- माणूस बुद्धीऐवजी ग्रंथप्रामाण्य व शब्दप्रामाण्य मानू लागतो.
- बौद्धिक गुलामगिरी स्वीकारतो.
- माणसाचे शोषण होते.
- नीतीमूल्ये ढासळतात.
- माणूस अगतिक बनत जातो.
- “स्वास्थ्य ही शारीरिक, मानसिक व सामाजिक, सौख्याची पूर्णावस्था आहे, केवळ रोगाचा अभाव नव्हे.”
- ‘मनःशांतीशिवाय संपूर्ण स्वास्थ्य नाही.’

### मन म्हणजे काय?

मन ही केवळ एक कल्पना आहे का? मनाचे असे काही शारीरिक अस्तित्व आहे का? मन असते कुठे? मन आहे हे समजते कसे? मानसिक प्रक्रिया कशा समजून घेता येतात? हे असे अनेक प्रश्न आपल्या 'मनात' येत असतात. आपण विचार करतो तेव्हा, आपण आनंदी किंवा दुःखी होतो तेव्हा, आपण स्वप्न पाहतो वा पूर्वीच्या आठवणी येतात तेव्हा मनाचे अस्तित्व आपल्याला जाणवते. पण हात, पाय, डोळे अशा बाह्य अवयवांसारखे वा हृदय, आतडे, जठर, यकृत, मेंदू अशा आतल्या अवयवांसारखे मन दाखविता येत नाही. कवी कल्पनांमध्ये जरी प्रेमात आपण एकमेकांचे 'दिल' (हृदय) जिंकत असलो तरी प्रत्यक्षात हृदयाऐवजी आपण एकमेकांना मन दिलेले असते (तेही मन

प्रत्यक्षात दिलेले नसतेच, मनात प्रेम निर्माण झालेले असते.)

भावना, संवेदना, विचार, आठवणी, झोपणे, जागे होणे या सर्व गोष्टींचा अनुभव एकत्र केल्यास त्याला मन म्हणता येईल. मनाचे स्थान मेंदूमध्ये असते. या वरील सर्व क्रिया मेंदूच्या अस्तित्वानेच शक्य होतात. हातपाय नसले तरी भावना, विचार, स्मरण, झोप व जागृती असतेच. पण मेंदूचे अस्तित्व संपले की मन संपले. अपघातामध्ये मेंदूला इजा झाल्यास स्मृती बिघडते हे आपण पाहिले आहे. आजुबाजूचे जग समजणे मेंदूमुळे शक्य होते. ताप आल्यास माणसे बरळतात, दारू प्यायल्यास माणसांचा तोल जाऊन ती विचित्र वागतात, भडकतात, वाटेल ते बडबडतात हे आपण पाहिले आहेच. अनेक वर्षे दारू पिणाऱ्याने अचानक दारू पिणे थांबविल्यास त्याची झोप उडते, तो अस्वस्थ होतो, त्याला विचित्र भास होतात, भीती वाटते, कुणी मारेल की काय असे संशय येतात हे आपण पाहिले आहे. दारूचा मेंदूवर परिणाम होतो व मेंदूचा मनावर परिणाम होतो, हे यावरून स्पष्ट होते. मेंदूच्या गंभीर आजारानंतर माणसाची बुद्धी कमजोर होते. जन्मतः गंभीर आजार झाल्यास मुले मंदबुद्धीची होतात, हेही आपल्याला ठाऊक आहे.

मेंदूच्या वेगवेगळ्या भागातील पेशींच्या कार्यांवर मानवी मनाच्या प्रक्रिया (उदा. विचार, भावना, संवेदना) अवलंबून असतात. या सर्व प्रक्रिया एकमेकांशी नीट संबंध ठेवून घडत असतात. तेव्हा मनाचे कार्य नीट चालते. जेव्हा मेंदूच्या कार्यात बिघाड होतो. किंवा मेंदू ठीक नसताना मनाच्या प्रक्रियांमध्ये एकमेकांशी तादात्म्य (संतुलन) तुटते तेव्हा मनोविकाराचा जन्म होतो.

मनामध्ये देखील दोन भाग आहेत, असे मानले जाते. एक बाह्य मन, ते जागृत मन समजले जाते. बाह्य जगात आपल्याला जाणवणाऱ्या गोष्टींचा अर्थ लावण्याचे काम हे मन (अंतर्मनाच्या मदतीने) करते. एकूण मनाच्या फक्त १/८ हा भाग असतो, असे म्हणतात. उरलेला ७/८ हे अंतर्मन असते. बाह्य जाणिवेपासून दूर पण जागेपणी व झोपेतही हे अंतर्मन सतत काम करीत असते. आपले विचार, आपल्या भावना, आपल्या इच्छा-वासना-आकांक्षा-संताप, आजवरचे ज्ञान, इ. अनेक गोष्टी या अंतर्मनात साचलेल्या असतात. बाह्य मनाला जरूर पडेल त्या वेळी थोड्याफार प्रयत्नाने हे ज्ञान जाणिवेमध्ये येऊ शकते. बाहेरच्या वातावरणाचे व आजुबाजूच्या लोकांचे संस्कार मनावर सतत होत असतात. त्यातला काही भाग बाह्य मनात राहतो, काही अंतर्मनात झिरपून जातो.

### अंधश्रद्धा नष्ट का होत नाही?

जन्मापासून मेंदू माहिती जमवू लागतो. लहानपणी ही माहिती जशीच्या तशी स्वीकारली जाते. आई, वडील, मित्र, टी.व्ही., रेडिओ, पुस्तके जे सांगतात ते सारे विनातक्रार ज्ञानाचे भांडवल म्हणून मनात जमा केले जाते. ती माहिती खरी की खोटी हे मानवी मन त्यावेळी ठरवीत नाही. तर्काच्या कसोटीवर त्या ज्ञानाची चिकित्सा करणे

जवळजवळ वय वर्षे ७ ते ९ पर्यंत मानवी मनाला जमत नाही. ही माहिती मनात पक्की होऊन जाते. माणसे व पुस्तके भुताच्या, जादूच्या, चमत्कारांच्या गोष्टी सांगत राहिली तर अंतर्मन ती माहिती खरी समजून साठवून घेते. ही सर्व माहिती मनात घट्ट बसून राहते. मग अंधारात भुताचे भास होतात, साधू विज्ञानापलीकडे जाऊन चमत्कार करतात हे खरेच वाटू लागते. व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण मग तशी होऊन जाते. माणसे शब्दप्रामाण्य, ग्रंथप्रामाण्य मानतात, प्रत्यक्ष अनुभव वेगळा आला तरी ते ज्ञान बाजूला ठेवून पूर्वी ऐकलेलेच खरे मानतात. भूत, करणी, मंत्रतंत्र प्रत्यक्षात नाही असे जाणवले तरी 'ते खरे असू शकेल' असे त्यांना वाटू लागते. बाह्य मन निर्भय असले, तरी अशी माणसे प्रत्यक्षात अशा कसोटीच्या क्षणी घाबरून जातात. बाह्य मन प्रामाणिक असले, तरी आलेल्या अनुभवांचा अर्थ त्यांचे अंतर्मन पूर्वसंस्कारप्रमाणे लावते व प्रामाणिक माणसालाही भुताचा भास होऊन जातो.

एकदा ही माहिती अंतर्मनात साचली की मोठेपणी कितीही ज्ञान मिळविले तरी ही माहिती वर खेचून जागृत मनामध्ये आणणे, तार्किक विश्लेषणाद्वारे त्या माहितीतले अज्ञान दूर करणे व मग ती नवी माहिती अंतर्मनात पाठविणे माणसांना जमत नाही किंवा तसा प्रयत्नच माणसे करीत नाहीत.

अंतर्मनातले हे ज्ञान त्या माणसाचे वर्तन विचार व भावना ठरविते. त्यामुळे मग ती माणसे पदवीने ज्ञानी व विज्ञाननिष्ठ आढळली तरी प्रत्यक्षात जुनाट विचार मांडताना दिसतात. (उदा. प्रार्थनेने पाऊस पडतो, यज्ञाने मुलगा होतो, इ.), जुनाट कृती करताना दिसतात. (उदा. कंपनीच्या यंत्रांमध्ये स्फोट झाला तर यज्ञविधी व पूजा करतात.) मोठमोठे शास्त्रज्ञदेखील बाह्य मनात एकाचवेळी विज्ञानाचे सिद्धांत मांडताना दिसतात व त्याचवेळी मंत्रसामर्थ्य, पुनर्जन्म, भूतकरणी या गोष्टींवर विश्वास ठेवतानाही आढळतात.

लहानपणी मुलाला या कल्पना जशाच्या तशा स्वीकाराव्या लागतात. या कल्पनांबाबत मोठ्या माणसाने प्रश्न विचारले तरी समाजातल्या बऱ्याच व्यक्तींना राग येतो. तुमची श्रद्धा नाही, नास्तिक आहात, नास्तिक आहात म्हणजे वाईट आहात असा आरोप केला जातो. लहान वयात बालसुलभ वृत्तीने मुले वागली किंवा चांगले वाईट न समजण्याइतकी लहान असल्याने चूक वागली तर लगेच देवांची भीती घातली जाते.

ह्या भीतीमागचे प्रतीक = बागुलबुवा मोठेपणी मनातून काढून टाकले तरी भीती मनात टिकून राहू शकते. अंतर्मनातले अज्ञान काढून टाकण्यासाठी या सर्व कल्पना पुन्हा एकदा तपासून पाहणे म्हणून आवश्यक आहे.

मनातल्या या सान्या भीती निर्माण करणाऱ्या भूत, करणी, चेटूक, जादू, भानामती या कल्पना म्हणून बाह्य मनाला पुन्हा एकदा समजून घेतल्या पाहिजेत, तशी माहिती अंतर्मनात घातली पाहिजे, मन निर्भय व ज्ञानी बनविले पाहिजे.

समाधानाची गोष्ट ही की, या प्रयत्नांमुळे अंतर्मन बदलू शकते, त्यातला गाळ, चिखल दूर होऊन ते निश्चित स्वच्छ निरोगी होऊ शकते. विज्ञानदृष्टीने (डोळे उघडे ठेवून वावरणे) हे शक्य आहे.

## मानसिक जडणघडणीचे महत्त्वाचे कालखंड

वय	मानसिक जडणघडण
जन्म ते वय वर्षे ५	शारीरिक व मेंदूच्या प्रगतीचे टप्पे, सहजीवन, औपचारिक शिक्षणाचा प्रारंभ, जगाची ओळख, अंतर्मनात माहितीचा विनातक्रार स्वीकार.
५ वर्षे ते १० वर्षे	उपक्रमशीलता, बाह्य परिस्थिती नियंत्रण मिळविण्याचा प्रयत्न, नैतिक मूल्यांशी ओळख व स्वीकार. व्यक्तिमत्त्वाचा विकास, विचारप्रक्रियांमध्ये महत्त्वाचे बदल.
१० वर्षे ते २० वर्षे	भावनांचा विकास शारीरिक विकास अंतर्ग्रंथींचा स्त्राव
२० ते ६० वर्षे	मनाची परिपक्वता, समाजातल्या स्थानाची स्थिती, व्यवसाय प्रवेश. संसाराची व मुलांची जबाबदारी
६० वर्षे ते पुढे	निवृत्ती, जीवनाचा आढावा, शारीरिक व मानसिक न्हास, विरक्ती, मृत्यूची प्रतीक्षा

## मेंदूचे आजार व मनोविकास होण्याची काही कारणे

१) मेंदूमधले बदल	तपशील
अ) रासायनिक बदल	तीव्र मनोविकास, अंमली पदार्थांमुळे होणारे परिणाम, मधुमेह व युरेमिया सारख्या आजारात होणारे मानसिक आजार
ब) विद्युतलहरींमध्ये बदल	एपीलेप्सी (आकडी), अचानक बेशुद्ध पडणे, अचानक विचित्र वागणे, इ.
क) पेशींच्या रचनेमध्ये बदल	ट्युमर (गाठ), मेंदूचा न्हास, विस्मृती, उत्सर्जन, क्रियांवरचे नियंत्रण जाणे, इ.
ड) रक्तप्रवाहात व रक्तदाबात घट वा वाढ	चक्कर, आकडी, विस्मृती, इ.
इ) मेंदूमध्ये जंतूंचा प्रवेश व वाढ, मेनिनजायटिस, एनसेफालायटिस इ.	मेंदूज्वर, भास होणे, बरळणे, इ.
फ) मेंदूला इजा	विस्मृती, झटके, अपंगत्व, इ.
२) आनुवंशिकतेने होणारे आजार	स्किझोफ्रेनिया, उन्माद व नैराश्य, दारूचे व्यसन, एपीलेप्सी, इ.
३) लहानपणीचे अनुभव व संस्कार प्रतिकूल व अनुचित कौटुंबिक व सामाजिक प्रभाव	न्यूरोसिस, व्यक्तिमत्त्व दोष, गुन्हेगारी मनोवृत्ती, इ.
४) शारीरिक व मानसिक ताण	मनोकायिक आजार, डोकेदुखी, पित्त, दमा, इ.
५) प्रतिकूल सामाजिक (व्यावसायिक, औद्योगिक, सांस्कृतिक, व्यावहारिक) पर्यावरण	

## मनोविकार मुख्य लक्षणे

वर्तनामध्ये बदल	झोप कमी होते, आळशासारखा पडून राहतो, झोपेत बोलतो, दचकतो, चालतो. भूक कमी होते वा विचित्र प्रमाणात वाढते. घाण खातो, जेवायला खूप वेळ लावतो, विचित्र पद्धतीने खातो. कामात चुका होतात, कामावर जायला घाबरतो, काम टाळतो. नीट बोलत नाही, दुसऱ्यांच्या बोलण्याकडे लक्ष नसते, कमी बोलतो, नजरेला नजर देत नाही, लोकांमध्ये मिसळत नाही. चिडचिड करतो, क्षुल्लक कारणांवरून भांडतो. घराबाहेर पडत नाही, अवेळी घराबाहेर पडतो. स्वतःशीच बडबडतो. हसतो-रडतो, विक्षिप्त हातवारे करतो. नीट कपडे घालत नाही, आंघोळ टाळतो. दैनंदिन स्वच्छतेकडे दुर्लक्ष करतो.
विचारांमध्ये बदल	भीती वाटते, संशय येतो. विचित्र विचार येतात, खूप विचार येतात. किंवा अजिबात विचार येत नाहीत. स्वतःस वेगळे व आहे त्यापेक्षा श्रेष्ठ किंवा क्षुद्र समजतो. आपला गैरसमज कितीही समजावले तरी काढून टाकीत नाही. इतरांच्या बोलण्याचे वेगवेगळे अर्थ लावतो, विचित्र शब्द उच्चारतो, निरर्थक, असंबद्ध बोलतो. दूर लोक बोलत असतील तर ते स्वतःलाच उद्देशून बोलत आहेत असे समजतो (ते जवळ नसले तरी त्यांचे बोलणे ऐकू येत असल्याचा भास होतो). सतत तेच ते निरर्थक विचार मनात पुन्हा पुन्हा येत राहतात.
भावनांमध्ये बदल	भावना कमी कमी होत जाऊन भावनाशून्यता येते. उगीच खूप राग येतो. खूप निराशा वाटते. उगीच आनंद होतो. (स्वतःशीच हसतो) प्रसंग दुःखी असेल तरी आनंदी राहतो. प्रसंग आनंदी असेल तरी दुःखी होतो. किंवा रागावतो. प्रसंगाच्या मानाने अधिक मोठ्या प्रमाणात भावना व्यक्त करतो. क्षुल्लक गोष्टींनाही घाबरतो, त्यांना टाळतो (उदा. झुरळ). आनंद मिळत नाही. मनात अस्वस्थ वाटत राहते.
संवेदनामध्ये बदल	दृष्टिभ्रम होतात. ध्वनीचे, शब्द वाक्यांचे भास होतात. असते त्यापेक्षा वेगळे दिसते. त्वचेवर किटक चालत असल्यासारखा भास होतो. वेगवेगळे वास आल्याचा भास होतो. शारीरिक अवयव असून नसल्यासारखे वाटते, जननेंद्रिये लहान होत असण्याचा भास होतो. शरीराचा आकार बदलतो आहे, असे वाटते.

(इतर अनेक लक्षणे स्थळाअभावी येथे दिलेली नाहीत.)

## ‘ मनोविकारांमधील गूढता ’

कोही मनोविकार हे समाजमानसात भीती निर्माण करतात. गुढता अधिक वाढवितात व परिणामी अंधश्रद्धा वाढविण्यास कारणीभूत ठरतात. उदा. स्किझोफ्रोनिया, हिस्टेरिया, एपिलेप्सीचे काही प्रकार, रिकरंट पिरीऑडिक सायकोसिस इ.

या मनोविकारांमध्ये समाजात गैरसमज व भीती वाढविण्याची ताकद खालील वैशिष्ट्यांमुळे असते-

१) विकार, अचानक जडू शकतो. उदा. हिस्टेरिया माणसाची वाचा अचानक जाऊ शकते. आकडी सारखे होते, शरीराचा एखादा भाग चालेनासा होतो. बधीर होतो. दृष्टी अचानक जाते, स्मृती अचानक जाते. हा आजार अकस्मात जातो देखिल ! नुसत्या प्रभावी सूचनांनी हे आजार नाट्यमयरीत्या बरे होतात. बरेच मांत्रिक, बुवा हातवाच्यांनी, प्रभावी आवाजाने आजूबाजूला गंधफुले धूपदीपाद्वारे वातावरण तयार करून अंगारा व मंतरलेल्या (?) पाण्याच्या मदतीने प्रभावी सूचना देतात व रोगी खाडकनू बरा होतो. बरेच डॉक्टरही असे रोगी संमोहनाने इंजेक्शनने, रागावून प्रसंगी थापड देऊन हे रोगी बरे करून दाखवतात. नाट्यमयता भरपूर असल्याने हे रोग प्रसिद्धी पावतात. भूतबाधा हा प्रकारही यातलाच. रात्र, पौर्णिमेचे चांदणे, काळोखी अमावस्या, नदीकाठचा पिंपळ, बाजूला स्मशान, नीरव शांतता, हलणारे पाणी आणि मनात बालपणापासून घातलेली भूतप्रेताची प्रचंड भीती एवढी वातावरणनिर्मिती असली की भूत लागलेच समजा. ते लागतेही अकस्मात, जातेही अकस्मात. जनमानसात मात्र ते पक्के होते व भूत उतरविणाराही मान्यवर होतो. एपिलेप्सी (मिरगी, आकडी) या मेंदूच्या आजारातही (टेम्पोरल लोब एपिलेप्सी झायकोमोटर सिझर्स या उपप्रकारात) रोग्यास अचानक रोगाचा झटका (अॅटक) आल्यावर रोगी शरीराच्या विचित्र हालचाली करू लागतो. (अंगावरचे कपडे काढणे, धावत सुटणे, चादर गुंडाळून तोंडात कोंबणे असेही प्रकार करू लागतो.) विचित्र शब्द (व पूर्वी ऐकलेले वेगवेगळ्या भाषांमधले शब्द) बोलू लागतो. गोंधळल्यासारखे वागतो व झटका अचानक संपल्यावर पूर्ववत चांगला होतो. या आजारात कधी कधी तीव्र डोकेदुखी अथवा तीव्र पोटदुखी सुरू होते व अचानक ती थांबतेसुद्धा.

२) या आजारात कधीकधी रूग्णाच्या शरीरात प्रचंड शक्ती संचारते (असे म्हटले जाते.) प्रत्यक्षात आहे ती शारीरिक शक्ती मनाच्या एकाग्रतेने नीट केंद्रस्थानी एकवटली की अधिक परिणामकारक ठरते. हे आपण बऱ्याच खेळांमध्ये, शारीरिक कसरतींमध्ये व कराटे, ज्युडो, यात पहातो. उन्मादावस्थेत रोग्यास एवढे भान नसते, त्यामुळे दुखत असले तरी त्याची उन्मादावस्था चालू राहते.

कधी कधी हिस्टेरिया सारख्या आजारात एखाद्या भागाची संवेदना अचानक नष्ट होते. तेव्हांही प्रत्यक्षात संवेदना असते, परंतु मन ती जाणीव नाकारते. संमोहनावस्थेतही अशी बधीरता आणता येते हे आपण पहातो. अशाचप्रकारे संमोहनावस्था कधी

व्यक्तींमध्ये सार्वजनिक प्रसंगी ‘अंगात येणे’ या सामाजिक मान्यताप्राप्त वर्तनावेळी येते व बराच काळ न दमता घुमणे त्यांना शक्य होते. यातही व्यक्ती दमते पण ती जाणीव मन नाकारते.

उन्मादावस्थेतील ताकदीबद्दल मग ती ‘भूताची ताकद’ त्या वेगळ्या शब्दांबद्दल व भाषेबद्दल ‘भूताची भाषा’ असे अपसमज तयार होतात.

३) काही मनोविकार ठराविक कालमर्यादित परत परत होतात. त्यांना ‘पिरीऑडिक सायकोसिस’ म्हणतात. काही आजार विशिष्ट वातावरणात मानसिक ताण वाढल्यावर होतात. यातून मग अमावस्या, पौर्णिमेलाच हे आजार होतात. किंवा वाढतात असा गैरसमज तयार होतो. मेंदूमध्ये दर चोवीस तासात काही तास झोप लागण्याची व्यवस्था असते. स्त्री शरीरात विशिष्ट वयात दर तीस दिवसांत अंतर्ग्रंथीच्या स्त्रावावर आधारीत बदल होतात. व चार दिवस रक्तस्राव होतो. (मासिक पाळी येते.) जणू काही शरीरात घड्याळच बसले आहे. जे विशिष्ट वेळी विशिष्ट बदल घडविते. तसेच मॅनिक डिप्रेसिव्ह सायकोसिससारखे काही आजार आहेत ते विशिष्ट कालावधीमध्ये परत परत होतात. अशावेळेला शास्त्रीयज्ञान नसल्यामुळे दैवी कोप, करणी, मंत्रतंत्र, दृष्ट कुणा अतृप्त आत्म्याचा शरीरात संचार इ. गैरसमजांना प्रोत्साहन मिळते.

४) कारण सापडत नाही. रोगट अवयव दाखविता येत नाही. तपासात दोष आढळत नाही. शारीरिक रोगात जसा बिघडलेला अवयव दाखविता वा समजावून सांगता येतो तसा मनाचा आजार नक्की कुठे होतो हे सांगता येत नाही. त्यामुळे कुणीतरी करणीवाटे, भूतावाटे असे बदल रोग्यात घडवून आणीत असावेत असा समज अज्ञानी मनांमध्ये निर्माण होतो. अज्ञान, अगतिक्ता व बौद्धिक गुलामगिरी जेवढी जास्त तेवढेच संशय व भीतीचे प्रमाण जास्त. त्यातून अपसमज, गैरसमज, अंधश्रद्धा तयार होतात.

समाजमानस जेव्हा अधिक ज्ञानी, अधिक निर्भय बनेल, त्यावेळी उच्च नैतिक मूल्ये, सामाजिक न्याय, स्वतंत्र्य, समता, बंधुत्व समाजात जोपासली जातील, त्यावेळी विज्ञानाच्या मदतीने असे गैरसमज व अंधश्रद्धा आपोआप कमी होत जातील. मनोविकाराभोवतीचे गूढ वलय दूर होऊन अधिक डोळसपणे समाज रोगांकडे व मनोरूग्णांकडे पाहू शकेल. अशा समाजात मनोविकार नसतील असे नाही, मात्र त्यांचे प्रमाण व तीव्रता कमी असेल अशी आशा ठेवायला हरकत नाही.

## सौम्य मनोविकार

चिंता, नैराश्य, फोबिया, हिस्टेरिया, मंत्रचळ, इ.  
वास्तवतेचे भान असते.  
समाजाचे नीतिनियम पाळतो.  
स्वप्नरजनात रमतो. पण दैनंदिन जबाबदाऱ्या पार पाडतो.

लहानपणीच्या संस्कारांनीही होऊ शकतात

परिस्थितीजन्य असतात.

मेंदूच्या कार्यपद्धतीत बदल नसतो.

मन आजारी असल्याचे रोग्यास कळते.

व्यक्तिमत्त्व टिकते. सौम्य बदल होतात.

चर्चापद्धती विचार विनिमयाने, वर्तन

उपचार पद्धतीने, जीवनविषयक

दृष्टिकोनात योग्य बदल केल्याने व

औषधाने बरे वाटते.

संबंधित अंधश्रद्धा - अंगात येणे, दृष्ट

(नजर) लागणे, अपयशाला वाईट नशिब

जबाबदार असणे, वेगवेगळ्या शांती व

यज्ञविधी करणे, अंगठ्या, ताईत

वापरणे, इ.

## तीव्र मनोविकार

स्किझोफ्रेनिया, तीव्र नैराश्य, उन्माद  
संशयाचे आजार.

वास्तवतेचे भान नसते.

समाजाचे नीतिनियम पाळत नाही.

स्वप्नरजनात जास्त वावरतो, स्वप्नाला

खरे जग समजतो. दैनंदिन कामे करीत

नाही.

काही आजारात अनुवंशिकता दिसून

येते.

वेगवेगळी कारणे असतात.

मेंदूच्या कार्यपद्धतीत बदल होतात.

स्वतःस आजारी समजत नाही.

व्यक्तिमत्त्वाचा न्हास होतो.

औषधे, विद्युत उपचार पद्धती

(ई.सी.टी.) व सल्लामसलतीने बरे

वाटते.

संबंधित अंधश्रद्धा - भूतबाधा, करणी,

दैवी कोप होणे, चेटुक, घराण्याला शाप

असणे, इ.

## काही 'गूढ' मनोविकार

### काळजी आणि टेन्शन

कधी कधी आपण अचानक अस्वस्थ होतो, मनात वेगवेगळ्या चिंता - काळजी हूरहूर सुरू होते. अंगाचा थरकाप होतो वा हातापायांना कंप जाणवतो, श्वास घेताना छातीत कोडल्यासारखे होते. बारीक घाम येतो. चक्ररल्यासारखे होते. छातीत धडधड जाणवते. हे सर्व होताना मनात भीतीचे वा काळजीचे एखादे खरेखुरे कारण असेल तर ठीकच. पण आपल्या परिस्थितीत असे काहीही कारण नसते तेव्हा मात्र आपण हे असे कां होते आहे ? या विचाराने अधिक घाबरतो. घाबरल्यानेही वरील लक्षणे अधिक वाटतात. आपली मनोमन खात्री पटते की, आपल्याला काही ना काही आजार बहुधा हृदयविकार झाला

असावा वा रक्तदाब **Blood Pressure** वाढला असावा. अशावेळी डॉक्टरकडून तपासून घेणे वा कार्डिओग्रॅम (हृदयाचा आलेख **ECG**) काढून घेणे पहिल्या पहिल्यांदा ठीक असते. पण वारंवार असे होते आणि दरवेळी ब्लडप्रेशर ठीक असते, **ECG** ठीक असतो, डॉक्टरांच्या तपासणीत शारीरिक दोष काहीच आढळत नाही तेव्हा हा मानसिक ताणामुळे उद्भवलेला प्रकार आहे. अशी आपली खात्री पटायला हरकत नसावी. मी असे म्हणतो तेव्हा तुम्ही या आजारावर केलेल्या वायफळ खर्चाचे मला निश्चितच वाईट वाटते. पण चिंताग्रस्त माणूस हा आजार शारीरिक नाही ना ? याचीच खूप काळजी करीत रहातो. ही अशी लक्षणे मानसिक ताणाची, दैनंदिन जीवनात अनेक वर्षे आपण काढलेल्या कष्टांमुळे होणाऱ्या परिणामाची असू शकतात. हे सुरुवातीस मनात लक्षात ठेवले तर आजाराचे एवढे गैरसमज आहेत की आपण प्रसंगी वेगवेगळ्या टेस्ट करण्यात पैसे घालवायला तयार असतो, हा डॉक्टर ते तो स्पेशालिस्ट असे धावायला तयार असतो, कधी हे बाहेरचे असेल असे समजून चित्रविचित्र दैवी उपचारही करून घेतो, पण हा एक शरीरासारखेच चोवीस तास राबणाऱ्या मनाचा आजार असू शकेल हे मान्य करायला तयार होत नाही. मानसिक आजार म्हणजे फक्त मॅडनेस - वेडेपणा असा वेडा समज आपल्याला योग्य मानसिक उपचार घेण्यापासून रोखतो.

जसे शरीर दमते तसेच वर्षानुवर्षे केलेल्या मानसिक कष्टांमुळे मनही दमू शकते. छातीतली धडधड, अस्वस्थता, हूरहूर, उगाच थकवा, निराशा, अंग गळून जाणे, काही करण्याची उमेद नसणे, कामे पुढे ढकलीत रहाणे, असलेल्या गोष्टींचा आनंद न घेता येणे, उगीचच वेडेवाकडे विचार मनात येणे, भविष्याबाबत नकारार्थी भूमिका मनात तयार होणे, आत्मविश्वास गमावणे, इंटरव्ह्यू परीक्षा अशा प्रसंगी सारे येत असून आयत्या वेळी विसरणे अंगदुखी, पाठदुखी, डोकेदुखी, चिडचिड वाढणे इत्यादी अनेक लक्षणे आपल्याला आपले मन दमले असल्याची व आपल्या वागण्यात विचारपद्धतीत दैनंदिन वेळापत्रकात बदल घडविणे जरीचे असल्याचे सांगत असतात. किती काळ आपण त्याकडे दुर्लक्ष करायचे ? चिंता रोग **Anxiety Disorder** दुर्लक्ष केल्याने निघून जात नाही. उलट त्याचे नैराश्य **Depression** वा मनोकायिक आजारात (**Psychosomatic illness**) रूपांतर होते व परिस्थिती अधिकच बिघडते.

ताण आला म्हणजे सगळं काही बिघडलं असं समजण्याची मार्गातली ती पहिली पायरी असू शकते. पैशाची टंचाई, घरातल्या व कामावरच्या माणसांशी असलेल्या संबंधातील ताणतणाव, भूत, वर्तमान व भविष्यातील वेगवेगळे अपेक्षाभंग, वेळोवेळी झालेले अपमान व नुकसान रोजच्याच अनंत कटकटी अशा अनेक गोष्टी ताण वाढवितात. हा ताण वाढल्यावर सुरुवातीला आपण केवळ उत्तेजित होतो. ही उत्तेजना प्रसंगाला तोंड देण्यासाठी शरीराचे रक्तभिसरण वाढविण्याची क्रिया असते. त्यामुळे धडधड वाढते. हातापायांना रक्तपुरवठा वाढल्यावर घाम येतो. घामाची वाफ झाल्यावर हातपाय गार पडतात, स्नायू उत्तेजित झाल्याने हातापायांना कंप येतो, श्वासोच्छवासाची गती वाढते. हे

सगळे पूर्वी आपल्याला घाबरल्यावर व्हायचे, म्हणून यावेळी मेंदू मनाला सांगतो की, काहीतरी घाबरण्याची परिस्थिती आहे बहुतेक. मन लगेच घाबरून जाते. हीच परिस्थिती धावल्यावर वा व्यायाम केल्यावर होते. तेव्हा आपण घाबरत नाही, कारण या सगळ्याचे कारण आपल्याला माहीत असते. पण हेच बदल जागच्याजागी केवळ मानसिक ताणाने झाले - आपोआप झाले तर मात्र आपण गोंधळतो, घाबरतो, आजाराची शारिरिक कारणे शोधू लागतो. मरणाची - अचानक मरण्याची - भीती वाटत असते. सगळीकडे असे होऊन हृदयविकाराने माणसे मेल्याच्या घटना आपण ऐकलेल्या, पाहिलेल्या, वाचलेल्या असतात म्हणून सर्वप्रथम मनात विचार येतो तो हृदयविकाराचा, रक्तदाब वाढल्याचा. 'भित्यापाठी ब्रह्मराक्षस' तसे होते.

माणसांच्या जगात वावरताना अनेक अनपेक्षित घटना सतत घडत असतात. माणसे संवेदनशील असल्याने अचानक वेगळे वागतात. माणसाच्या हातून चुका घडू शकतात, काहीही दृश्य कारण नसताना माणसे एकमेकांशी विचित्र वागू शकतात. एकमेकांना फसवू शकतात. स्वार्थी वागू शकतात. ही सारे माणसे 'स्खलनशील प्राणी' असल्यामुळे करतात व तसे वागल्याने ती माणसे दुष्ट वा वाईट ठरत नसून त्यामुळे तीही 'माणसेच' आहेत हे सिद्ध होते. आपण मात्र प्रेम, विश्वास, माया, जिज्ञाळा, बंधुत्व अशा अनेक गोष्टींवर मनोमन विश्वास ठेऊन त्या गोष्टींची केवळ 'अपेक्षा' धरायचे सोडून त्या गोष्टी अत्यंत आवश्यक' धरून वागू लागतो. माणसामाणसांत जगण्यासाठी आपण असे ठरविले आहे की, या गोष्टींमुळे जीवन सुसह्य - नव्हे सुंदर होईल. त्यामुळे लहानपणापासून जगाशी चांगले वागावे असे आपण ठरवून वागतो. अशी अपेक्षा असते की, त्यामुळे जग आपल्याशी चांगले वागेल. पण हळू हळू काळाच्या ओघात आपण ही 'अपेक्षा' आहे हे विसरून हाच 'वागण्याचा नियम' ठरवून बसतो. प्रत्यक्षात हा जागतिक नियम नसल्यामुळे लोक तसे वागत नाहीत व आपल्याला 'धक्का' बसतो. अपेक्षाभंग होणे हे स्वाभाविक आहे व त्याबाबत सौम्य प्रमाणात दुःख होणेही स्वाभाविक आहे. पण आपल्या प्रतिक्रिया तर तीव्र असतात. दुःखाचा डोंगर कोसळणे, आकाश कोसळणे, आभाळ फाटणे हे सारे वाक्प्रचार खरे तर दुःखाबाबत अतिशयोक्त विधाने करतात. मी दुःखी माणसांच्या भावनांचा आदर राखून असे म्हणतो आहे की, दुःखाचा प्रसंग, चिंतेचा प्रसंग हा त्यावर तीव्र प्रतिक्रिया दिल्याने सौम्य होत नसतो. उलट आपली मानसिक ताकद खर्च होते - जी अशावेळी जपणे आवश्यक असते. जगाने आपल्याशी चांगले वागावे या हेतूपाटी आपण चांगले वागत असलो तर पदरी निराशा येऊ शकेल, किंबहुना बहुधा येतेच. पण जगाच्या प्रतिक्रियेवर अवलंबून न राहता आपण चांगले वागलो तर मिळणारे समाधान कुणीच हिरावू शकणार नाही.

सतत आपण यशस्वी व आनंदी व्हायला हवे. असाही एक दुराग्रह आपण मनात जपतो. तसे सतत होणे शक्यच नाही. यशस्वी झालो, सुखी झालो तर हवेच आहे पण अयशस्वी वा दुःखी होणेही आपल्याला शांतपणे स्विकारता आले पाहिजे (खरेतर तुम्ही

शांत रहा वा प्रक्षुब्ध व्हा, तुम्हाला अपयश वा दुःख स्विकारण्याशिवाय पर्याय तरी कुठे आहे?) माणसे केवळ 'यशस्वी', 'हुशार', 'सुंदर', 'श्रेष्ठ', असतील तरच ती आपल्याला आवडली पाहिजेत, ही तर हुकुमशाही अतिरेकी दुराग्रही भूमिका झाली. माणसे सर्वप्रथम 'माणसे' आहेत आणि केवळ त्यामुळेच ती आपल्याला आवडायला हवीत. खरोखर विशेषणे माणसांना सजवित असतील तर ठीकच पण सजवलेली माणसेच आवडणे हा मानवतावादास तिलांजली देणारा मोठा दोष आहे. या दुराग्रहाचा दुसरा अर्थ अयशस्वी, कुरूप, दुःखी माणसांनी जगूच नये असा होतो. मग अशी माणसे निराशेत आत्महत्या करताना वा आत्मविश्वास गमावून जगताना आपल्याला आढळतात. ह्या दोषापाटी आपण माणसामाणसांची तुलना करतो, वेगवेगळे भेद निर्माण करतो व एकमेकांना दुःखी करतो.

भविष्याची चिंता करणे हा मानसिक चिंतेला जन्म देणारा आणखी एक उद्योग ! भविष्य आजवर कुणाही माणसाला वा शास्त्राला सांगता आलेले नाही. मात्र भविष्य जाणून घेण्याचा प्रयत्न करणारी माणसे जगभर दिसतात. वर्तमानाचा आनंद हिरावून घेणारी भविष्याची चिंता आपल्याला प्रसंगी अंधश्रद्धाळू बनविते, बुद्धी गहाण ठेवायला लावते. जीवन अनिश्चित आहे, भविष्य कळू शकत नाही हे सत्य स्वीकारणार तरी कधी आपण ? आपण एक दिवस निश्चित मरणार एवढे एकच भविष्य आपल्याला माहित आहे. जीवनातली अनिश्चितता, स्वीकारण्याशिवाय पर्यायही नाही. मग शांतपणे ती स्वीकारायचे सोडून ती टाळण्याचा आटापिटा लोक का करीत रहातात, असा प्रश्न आपण आपल्या मनाला शांतपणे विचारलाच पाहिजे. या जीवघेण्या धावपळीत पडावेच कशाला, असे एकदाचे आपण खरंच का ठरवित नाही ?

चिंतारोगावर मानसशास्त्रात अनेक चांगली औषधे व विचारपद्धती आहेत ही औषधे झोपेची असतात, त्यांची सवय लागते, त्यांचे शरीरावर वाईट परिणाम होतात, असे सारे गैरसमज दूर करण्यासाठी त्या त्या मानसरोगतज्ञांना भेटावे. सर्व शंकानिरसन करून घेणे हे बरे होण्यासाठी आवश्यक आहे म्हणून त्यांच्याशी चर्चा करावी. केवळ गैरसमज उराशी बाळगून मानसरोगांबाबत मानवी बुद्धिमत्तेने खूप परिश्रमाने शोधलेली प्रभावी उत्तरे टाळण्याने काहीच साध्य होणार नाही. अर्थातच येथेही हा प्रश्न आहेच की, गैरसमजांवर विश्वास ठेवून दुःखी रहावे की, संपूर्ण माहिती घेऊन त्यावर स्वतःचा निर्णय घ्यावा ? दुःखी चिंताग्रस्त रहाणे हेही काहीजणांना (आपल्याकडे बऱ्याच जणांना) अंतर्गत विरोधी भूमिकांमुळे आवडते, असे दिसते. पूर्ण चिंतामुक्त होणे हे ही शक्य नाही. पण जीवन सुसह्य बनविणे निश्चितच शक्य आहे.

**सायकोसिस (मुख्यत्वे स्किझोफ्रेनिया दुभंगलेले व्यक्तिमत्त्व)**

**प्रमुख लक्षणः -** तीव्र मनोविकाराच्या या प्रकारात रोगी नीट विचार करू शकत

नाही. काम करू शकत नाही. विचित्र वेडगळ निरर्थक वाचनांवर तो विश्वास ठेवतो तो त्याप्रमाणे वागतो. उदाहरणार्थ त्याला वाटते की, 'लोक त्याच्याविरुद्ध आहेत. तर तो त्यांच्याशी भांडतो, जेवणात विष घातले आहे असे वाटून जेवण टाळतो. त्याला कुणी जवळ नसताना बोलणे ऐकू आल्याचा भास होतो. शिव्या ऐकू येतात, त्यांना तो उत्तरे देऊ लागतो. तो हसतो, बरळतो, रडतो पण सारे स्वतःशीच. कुठे कसे वागावे हे त्याला हळूहळू कळत नाही. स्वतःचे दैनंदिन कार्यक्रम उदा. आंगोळ करणे, कपडे घालणे, लघवीसंडास ठराविक वेळी, ठराविक ठिकाणी जाऊन करणे रूग्ण नीट करीत नाही. उन्मादावस्थेत आवरत नाही. त्याला सांभाळणे सर्वांना कठीण होऊन जाते. बडबड हळूहळू न कळण्याइतकी असंबद्ध किंवा अस्पष्ट होते. आजार जुनाट होत जातो, व्यक्तिमत्त्वाचा न्हास होतो, रोगी एक त्रासदायक लोढणे ठरतो.

**प्रचलित अंधश्रद्धा :-** कुणीतरी रूग्णावर करणी केली आहे, किंवा त्याला भूतबाधा झाली आहे, असे वाटते. मग त्यावर अंगारा लावणे, उतारा करणे, मारहाणीने भूत उतरविणे, बळी विधी करणे इ. केले जाते. किंवा अनोळख्या गावी गेल्यास तेथले गावकरी रोग्याचे 'नशिब चांगले' असेल तर त्याला तेथलेच गावकरी, दैवी पुरुष, समजतात. "खाण्याची ओढ नाही, कपड्यांची हौस नाही, कशाचा मोह नाही, घाणेरडे व चांगले एकाच मापाने मोजतो, देवाशी बोलत असतो, फक्त हुंकाराने मोठ्या प्रश्नांची उत्तरे देतो, कशातच मन गुंतले नाही, विरक्त राहतो." असा अर्थ लावून पूजा केली जाते. घडलेल्या चांगल्या घटनांचा त्याच्या कृतीशी अर्थ लावून त्याचे कौतुक केले जाते. (उपचार मात्र केला जात नाही.)

### मंदबुद्धी

**प्रमुख लक्षणे :-** शारीरिक वाढीबरोबर त्या प्रमाणात बुद्धीची वाढ होत नाही. वय वाढले तरी अक्कल वाढलेली दिसत नाही. जसजसे मूल मोठे होत जाते तसतसे दैनंदिन कार्यक्रमात त्याचा ढिलेपणा लक्षात येऊ लागतो. कामे परत परत सांगावी व शिकवावी लागतात. आत्ता सांगितलेले थोड्यावेळाने विसरले जाते. अभ्यासात मागे पडून रोगी परत परत नापास होत राहतो. मुलगी असेल तर घरातले काम शिकू शकत नाही. स्वतःची काळजी घेणे जमत नाही. ही आपली कमतरता जाणवल्यास रोगी दुःखी होतो. मंदबुद्धीच्या रोग्याचे वागणे पोरकट व विचित्र असते. कधीकधी सायकोसिस होऊ शकतो व त्यातून लवकर सुधारणा होत नाही. अशी मुलगी वयात आल्यावर वाईट प्रवृत्तीचे लोक तिचा गैरफायदा घेऊ शकतात.

**प्रचलित अंधश्रद्धा / गैरसमज :-** हा आजार घरच्या दैवताचा कोप समजला जातो, व तो कोप घालविण्यासाठी अमाप पैसा खर्च केला जातो. प्रचलित वैद्यकीय उपचार पुरेसे यशस्वी ठरत नाहीत. आईवडिलांच्या असहाय परिस्थितीचा फायदा मांत्रिकांपासून वाईट डॉक्टरांपर्यंत सगळे घेतात व आशा दाखवून पैसे उकळतात. अशी

मुले गावातल्या दुष्काळाला कारणीभूत धरली जातात, अशुभ समजली जातात. त्यांचा बळी देखील दिला जातो. अघोरी साधनेसाठी अशी मुले बळी म्हणून वापरली जातात. क्वचित कधी अशा माणसांचाही 'महाराज' होऊन जातो.

### मिरगी / आकडी / अपस्मार / एपीलप्सी

**प्रमुख लक्षणे :-** अचानक माणूस जागच्या जागी कोसळून पडतो, ओरडतो, बेशुद्ध होतो, हातापयांना झटके (आचके) येतात, तोंडातून फेस येतो. शुद्ध आल्यावर थोडा वेळ माणूस गोंधळल्यासारखा वागतो. झटका अर्धवट झाल्यास किंवा हा प्रकार टेंपोरललोब एपीलेप्सीचा असल्यास माणूस खाली पडत नाही. तर अचानक विचित्र बडबडतो, विक्षिप्त हातवारे करतो, अंगावरचे कपडे फाडतो, वारे प्यायल्यासारखा पळत सुटतो, प्रचंड ताकद आल्यासारखा मारहाण करतो, विचित्र भाषा बोलतो, होणाऱ्या भासांना उत्तरे देतो. सौम्य अॅटॅक आल्यास रोगी फक्त विचित्र हातवारे काही क्षण करतो. त्याच्या हातातल्या वस्तू खाली पडतात. पूर्वी कधीकाळी काही ऐकलेले पाहिलेले बडबडतो. कधीकधी फक्त विस्मृतीचे झटके येतात व काही तास, काही दिवस, काही महिने माणूस स्वतःची व इतरांची ओळख विसरतो, वेगळे आयुष्य जगू लागतो. अॅटॅकमधले रोग्याला काही आठवत नाही.

### प्रचलित अंधश्रद्धा गैरसमज

या आजारसही दैवी कोप समजले जाते. झटके येत असल्यास वेगवेगळे दैवी उपचार, मंत्रोपचार केले जातात. नीट न समजल्याने वैद्यकीय उपचारही योग्यप्रकारे केले जात नाहीत. अर्धवट झटक्याला भूतबाधा समजली जाते. झटके चालूच राहिल्यास मृत्यू ओढवू शकतो. अशावेळी त्याला कुणीतरी मूठ मारल्याचा अंदाज व्यक्त केला जातो. वेळोवेळी झटके येऊन मंदबुद्धीचा आजार झाल्यावर त्याला कुणाची तरी दृष्ट लागल्याची खात्री वाटते. अॅटॅकच्या वेळी त्याची बडबड ऐकून लोकांना दैवी प्रकाराची, 'भूत संचाराची' खात्री पटते. विस्मृतीत रोगी वावरत असल्यास त्याच्यात परक्या आत्म्याने प्रवेश केल्यामुळे तो स्वतःस विसरला असे समजले जाते. अॅटॅक अचानक थांबल्यास दैवी उपचारास श्रेय मिळते.

### नैराश्य

**प्रमुख लक्षणे :-** झोप उडते, भूक मंदावते, मनुष्य प्रथम अस्वस्थ, नंतर निराश होतो. साऱ्याच शारीरिक व मानसिक प्रक्रिया मंदावतात. कशातच रूग्णाचे मन लागत नाही. जीवन जगणे कठीण जाते. जीवन संपविण्याचे, आत्महत्येचे विचार उगीचच मनात येऊ लागतात. संसारातले लक्ष उडून जाते. विरक्ती येते. बऱ्याच वेळी शारीरिक त्रासानंतर



उदा. ऑपरेशनानंतर किंवा बाळंतपणानंतरच्या पहिल्या वर्षात हा आजार होऊ शकतो. यश मिळणार नाही असे समजून कामे टाळतो, प्रयत्न थांबवितो. माणूस दैववादी बनतो, प्रयत्न सोडून देतो, अपयशाची कारणे न शोधता आपल्या वाईट नशिबाला दोष देतो. योग्य प्रयत्न करित नाही. वेगवेगळे शारीरिक आजार उदा. डोकेदुखी, अर्धशिशी, अँसिडिटी (आम्ल वाढणे) निद्रानाश इ. होतात. जुने आजार उच्चल खातात. नैराश्यामुळे औषधोपचार नीट केला जात नाही.

### प्रचलित अंधश्रद्धा / गैरसमज

माणूस दैववादी बनतो, ज्योतिष, ग्रहपीडा, वाईट नशिब, ताईत, गंडेदोरे, अंगठ्या अशा अनेक अंधश्रद्धांमार्गे लागतो. स्वतःस पीडा करून घेऊन देवाला प्रसन्न करण्याचे अनेक उपाय उदा. कडकडीत उपास, फटके मारून घेणे, इ. करतो. अपयशाची कारणे स्वतःच्या प्रयत्नात न शोधता दैवताच्या कोपात शोधली जातात. खर्चिक अंगठ्या घातल्या जातात. नवविवाहितेस नैराश्य आल्यास तिला दृष्ट लागली, तिच्यावर चेटूक केले, ती स्वतःच पांढऱ्या पायाची म्हणून सुख घेता येत नाही असे समजले जाते. मुलीच्या जन्मानंतर आईस नैराश्य आल्यास आयुष्यभर त्या मुलीवर राग काढला जातो. मुलगी जन्मणे वाईट या अंधश्रद्धेपोटी देखील नैराश्य येते.

### हिस्टेरिया

आपल्या मनला होणारा त्रास, आपल्या भावना, आपले मत आपल्या आवडीनिवडी या जेव्हा व्यक्तिला व्यक्त करता येत नाहीत, तेव्हा तो त्यांच्या मनात दडपून टाकतो आणि विसरू पाहतो. पण त्या दडपलेल्या भावना अंतर्मनाला असह्य ताण देतात. दबलेल्या या भावना, इच्छा, विचार, मग शारीरिक आजारांच्या लक्षणाद्वारे व वर्तनाच्या द्वारे व्यक्त होतात. त्यामुळे ताण कमी होतो व ही लक्षणे होत असताना आतून रोग्याला बरे वाटत असते. त्याला आजारात सहानुभूती, इतरांचे लक्ष, सवलती मिळतात, आजारी पडल्याने संकटातून तात्पुरती सुटका होते. म्हणून मग हा आजार परत परत होतो. सारे तपास (= नॉर्मल) चांगले असतात. डॉक्टरांच्या तपासणीत आजार नसल्याचे सिद्ध होते. (मग बाहेरची बाधा समजण्यात येते) समाजात दबल्या जाणाऱ्यांमध्ये हा प्रकार जास्त होतो, म्हणून स्त्रिया व मुलांना हा आजार जास्त प्रमाणात होतो.

**प्रमुख लक्षणे :-** बेशुद्ध पडणे, फिटस् (आकडी) येणे, हात पाय जीभ लुळी पडणे, आंघळेपण, अंगदुखी, डोकेदुखी, पोटादुखी, विचित्र वर्तन, विचित्र बोलणे, (तात्पुरते) भ्रमिष्टपण, तात्पुरती व तेवढ्याच विषयापुरती विस्मृती होणे, उचक्या, हात पाय हलत राहणे. इ. काहीही लक्षणे होऊ शकतात. प्रसंगानुसार व प्रेक्षकांसमोर हे आजार होतात. नुसत्या सूचनेने पटकन बरेही होतात, पण परत परत होतात. मानसिक ताण वाढला

की आजार होतात. प्रसंग टळला की बरे वाटते.

कधी कधी जनसमूहाला हा आजार एकावेळी होऊ शकतो. मध्येच जनसमूह ओरडू लागतो, उन्मादाने नाचू लागतो, सूचना दिल्यास रडू लागतो, हसू लागतो, प्रत्येकजण जागच्या जागी घुमू लागतो. मोठे संकट यायचे असल्यास त्या ताणाखाली असे प्रकार होतात, त्याचबरोबर संमोहनाने, तल्लीन झाल्यावर हे प्रकार घडू शकतात.

**प्रचलित अंधश्रद्धा :-** आजारात नाट्य भरपूर; पण तपासात काही सापडत नसल्याने भूतबाधा, बाहेरची बाधा समजली जाते. सूचनेने आजार बरे होत असल्याने अनेक मांत्रिकांचे फावते. जागच्या जागी प्रकार बरे होत असल्याने (असले उपचार नाटकी पद्धतीने डॉक्टर करित नसल्याने त्यांना त्वरित यश मिळत नाही.) मांत्रिक भगतांचे नाटक या केसेसवर जोरात चालते. हितसंबंधी लोक या आजारांप्रमाणे खोटे प्रकार करून दाखवितात व स्थानमहात्म्य वाढवितात. अंगात येणे हा प्रकार संमोहनाने आणि हिस्टेरियल व्यक्तिमत्त्वाच्या लोकांमध्ये जास्त होतो.

### दारूचे व्यसन

**प्रमुख लक्षणे :-** कुठल्याही प्रकारे दारू मिळवणे व पिणे याशिवाय बाकी सारी कामे व जबाबदाऱ्या याकडे माणूस दुर्लक्ष करू लागतो. त्याचा स्वभाव हेकट, तापट व संशयी होत जातो. सहनशक्ती कमी होते. वेगवेगळे शारीरिक व मानसिक आजार, अपघात होतात. रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते. आपल्या प्रिय माणसांपासून तो माणूस भावनेने दूर जातो. वेगवेगळे भास होऊ लागतात.

काही जणांबाबत, दारू अनेक वर्षे पीत असणाऱ्या माणसाने दारू अचानक सोडल्यास पुढील काही दिवस तो भ्रमिष्टासारखा वागू लागतो, वेड्यासारखे बडबडणे, संशय घेणे, भीती वाटून पळत सुटणे असे प्रकार करू लागतो.

नैराश्यासारखे, उन्मादावस्थेसारखे रोग जडतात. दारू पिण्याव्यतिरिक्त इतर कशात रस राहत नाही.

**प्रचलित अंधश्रद्धा :-** एखाद्याचे नशिब वाईट म्हणून तो दारू पिऊ लागतो. अपयश व दुःख यामुळेच तो दारू पिऊ लागला, असेही समर्थन मांडले जाते. (प्रत्यक्षात त्या माणसाचे व्यक्तिमत्त्वच दोषी असल्याने प्रथम अर्धवट प्रयत्नानंतर अपयश, दुःख व नंतर व्यसन जडणे असे होते).

आनुवंशिकता आढळल्याने, एखाद्या घराण्यालाही दारू पिण्याचा शापच आहे असे समजले जाते.

अंगारा व दैवी उपचाराने दारू सुटते, असे समजले जाते. प्रत्यक्षात त्या माणसाची मनोभूमिका व समाजाने त्यांच्यावर आणलेल्या नियंत्रणाचा तो परिणाम असतो.

सुशिक्षित व श्रीमंत लोक, दारू ही व्यवसायातल्या व्यवहारांसाठी उपयोगी व आवश्यक बाब समजतात. प्रकृतीसाठी (झोप व भुकेसाठी) दारू वापरली जाते. आदिवासींमध्ये तर धार्मिक प्रसंगांमध्ये दारूचे स्थान महत्त्वाचे आहे. कधी कधी दारू सोडल्यावर येणाऱ्या भ्रमिष्टावस्थेला भूतबाधा समजले जाते.

### अंगात येणे

देवाचा शोध अनेक साधुसंतांनी आजवर घेतला. प्रचंड कष्ट केले, घरदार, भूक-तहान, थंडी, वारा, उन, पावसाळा कशाची पर्वा न करता बारा बारा वर्षे तपश्चर्या केली. इतके करून देवाचा शोध लागला फारच थोड्यांना !

त्यातही, त्यांना 'देव' दिसला. त्यांच्याशी तो बोलला तो ही केवळ काही क्षण ! त्या क्षणिक दिव्य दर्शना पायी कितीतरी त्रास त्या महात्म्यांना झाला हे आपण वाचले आहेच.

मात्र गावातल्या कळकट, चिलीम ओढणाऱ्या, तापट भडकू डोक्याच्या भगताच्या अंगात मात्र त्याला पाहिजे तेव्हा 'देव अंगात' येतो ! देवाला 'ये' म्हटलं की तो अंगात येतोच, वेळ घालवित नाही. नुसते अंगात येतो, एवढेच नव्हे तर तो सर्वज्ञ अनादि अनंत निर्गुण जगत्रियंता भविष्य सांगतो, फटाफट प्रश्नांची उत्तरे देतो, लिंबू, नारळ, वरण भात, मटण, उलट्या पिसांचे कोंबडे, कपडे, साड्या, बांगड्या, काय मनात येईल ते मागतो आणि जाण्याची घाईघाई करत नाही, सावकाश जातो. चारचौघांसारखी वागणारी बाई भजनात दंग होऊन वाद्यांच्या गजरात अचानक घुमू लागते, आवाज बदलते. वेगळे वागू लागते, तिच्यात देवीचा संचार होतो, पाया पडणाऱ्या बाया बापड्यांच्या गराड्यात ती प्रश्नांची उत्तरे देऊ लागते, काही काळ एकच धमाल उडते.

देव-देवी महान साधुसंताना साधे दर्शनही वर्षानुवर्षे देत नाहीत पण गावोगावी (शहरात सुद्धा) महिन्या पंधरवड्यातून एकदा तरी हे देव असे सहज सर्वसामान्यांच्या शरीरात शिरतात आणि बोलू लागतात यावर इतक्या सहजपणे माणसे कशी काय विश्वास ठेवतात ? साथी मिरच्या कोथिंबीर घ्यायची झाली तरी ती परत परत पारखून घेणारी, भावाबाबत घासाघीस करणारी ही शहाणी सुरती व्यवहारी मंडळी 'अंगात येणे' मात्र निमूट स्वीकारतात. हे कसे काय ? हे असे प्रश्न विचारले की आपण नास्तिक, पाखंडी इ. ठरतो.

अंगात येणे समजून संवेदनेवर विचारावर मन केंद्रित करून बाह्य जगाची जाणीव प्रयत्न पूर्वक कमी कमी करत गेले (न झोपता) की मनाला विशिष्ट तंद्री लाभते, ज्यात मन वेगवेगळ्या सूचना सहज स्वीकारू लागते. या अवस्थेत खोल गेल्यास वास्तवाचे भान कमी होते, वेदना सहन होऊ लागतात, स्वतःची ओळख विसरली जाते, कठीण (पण मानवी शरीरास शक्य तेवढेच) ताकदीचे काम करता येते, उन्मादांमुळे वर्तमानावरचा ताबा सुटतो, कळतनकळत मनात जी माहिती भरलेली असेल त्या आधारे माणूस बोलू लागतो, उत्तरे देतो आणि हे सारे या अवस्थेतून बाहेर पडल्यावर त्याला आठवेल असे मुळीच नाही.

संमोहनासाठी कुणाची आवश्यकता आहे असे ही नाही. आपल्या आपणच मनाला आवश्यक त्या सूचना कळत नकळत दिल्या तरी पुरे. संमोहनस्थितीत जाण्याची मनाची तयारी असली म्हणजे झाले. योग्य तो दिवस, स्थान, प्रसंग, वातावरण आणि कळत नकळत दिल्या जाणाऱ्या सूचना असल्या की शंभरातील पंचवीस माणसे तरी अशी संमोहित होतात आणि त्यांच्या 'अंगात' दैवीशक्तीचा संचार होतो, 'अंगात येते' यावर विश्वास असावाच लागतो असेही नाही. 'असे होत असेल बुवा, काय माहीत काय होते ते तर पहा' एवढा संदेह असला व सूचना ग्राहकत्व असले तरी अशा अर्धवट ज्ञान व पुष्कळ कुतूहल मनात ठेवणाऱ्या माणसांच्याही अंगात संचार होऊ शकतो. कारण मुळात अंतर्मन 'देव देवींचे अस्तित्व' याविषयीचे पूर्वीचे ज्ञान असतेच. जे निर्गुण निराकार परमेश्वर मानतात त्यांच्या हे 'अंगात येणे' अजिबात मान्य नसते त्यामुळे त्यांच्या अंगात येत नाही, यात आपले साधुसंत आले ज्यांनी 'अंगात येणे' हा प्रकारच अमान्य केला.

राहता राहिले पूर्ण विचारांती परमेश्वराचे अस्तित्वच नाकारणारी नास्तिक मंडळी ! अलौकिकाचा स्पर्श त्यांना कसला व्हायचा ? 'अलौकिक' 'दैवी संचार' मान्य करण्यातली गंमत त्यांना नकोच असते म्हणा.

अलौकिक ऐकायला, पाहायला कुणाला आवडत नाही ? आदिवासी ते आधुनिक मानव, सर्वांनाच अलौकिकाच्या अनुभवाची कित्येक वर्षे ओढ आहे, आकर्षण आहे. नेहमीच्या त्याच त्या घटना, नित्य सरावातल्या साध्यासुध्या गोष्टी परत परत अनुभवण्यात कसली आली आहे गंमत ? आयुष्यात असे काही घडावे जे अलौकिक, विलक्षण, आकस्मित, असाधारण, अनैसर्गिक असेल, असे काही पाहता यावे, ऐकता यावे, अनुभवता यावे ही दुर्दम्य इच्छा मानवी मनात सदैव घर करून आहे.

फार वर्षांपूर्वी जंगली माणसाने अनुभवलेले चमत्कार म्हणजे वीज पडणे, पाऊस पडणे, गडगडाट होणे, वणवा लागणे, भूकंप होणे, पूर येणे, जन्म व मृत्यू इ. विलक्षण घटना कशा घडतात हे एकदा समजले की त्या अर्थातच अलौकिक राहत नाहीत, लौकिक होतात. नैसर्गिक समजल्या जातात. असाच एक चमत्कार म्हणजे 'अंगात येणे'. या लौकिक गोष्टी म्हणजे सहजरित्या समजणाऱ्या, कुणालाही करता येतील अशा गोष्टी. उदा. ३० ते ५० टक्के यशास्वी ठरणारे भविष्य कथन, हळदीचे कुंकू करणे, कुंकूवाचा बुक्का करणे, जळता कापूर खाऊन दाखविणे, रिकाम्या हातातून कुंकू काढणे, न आवडणाऱ्या किंवा कुठल्याही समोरच्या प्रेक्षकाला बदडून काढणे, अपशब्द उच्चारणे, घागरीत हवा फुंकत बेहोश उन्मादाने, नाचणे, बडबडणे, कुणालाच न कळणारी व कधी कधी अस्तित्वात नसलेली भाषा बोलणे. इ.

भुताने अंगात येणे हा अपवित्र प्रकार तर देवाने अंगात येणे हा पवित्र प्रकार समजला जातो. विशिष्ट देवता निवडा, विशिष्ट वेळ, दिवस, ठिकाण निवडा, विशिष्ट शब्द उच्चार, विशिष्ट ध्वनि उत्पन्न होऊ द्या. विशिष्ट सूचना आपल्या मनाला व आजु बाजूच्या समूहाला द्या, अलौकिकाचा लौकिकात प्रवेश होणार व चमत्कार घडणार याची खात्री मनात

बाळगा. मात्र पापी असाल, नास्तिक असाल तर दूर रहा. म्हणजे तसे वाईट काही होणार नाही. देव किंवा देवी अत्यंत दयाळू, कनवाळू व समजूतदार असल्याने तुम्हाला क्षमा करील पण अलौकिकाच्या स्पर्शाला मुकाल. अंगात येऊ देणे व अलौकिकाचा स्वतःला स्पर्श होऊ देणे जमले पाहिजे, असे सामान्याला वाटते.

मानवी भावनांचा अतिरेक (क्रोध, दुःख, आनंद इ.), स्वतःस मारणे व समोरच्या माणसास अपशब्द उच्चारणे, थापा ठोकणे, आव्हान दिल्यास देवाने / देवीने असंस्कृत माणसासारखे भडकणे, दरबार भरवून फुटकळ गोष्टी (उदा. पैसे, शिधा, स्त्री सहवास, सेवा बळी, वस्त्रे) ज्या फक्त मानवास उपयोगी पडतात, त्या अलौकिक शक्तीने मागणे असे प्रकार आढळतात. हे प्रकार कोणाही जागृत निरीक्षकाला समजण्या इतके स्पष्ट खोटे असतात. हे असे 'अंगात येणे' या दिव्य प्रकाराला मळवणारे प्रकार निश्चित चमत्कार नसतात. देवाच्या नावाखाली चाललेली ती लुटालुट, फसवणुकच असते. तो देवाचा अंगात प्रवेश नसतो, मानवी मनातल्या विकारांचे ते घाणेरडे पण धूर्त प्रकटीकरण असते.

'अंगात येणे' समजण्यासाठी म्हणूनच ते नीट पाहिले पाहिजे, समजून घेतले पाहिजे. त्यात फसवणूक, लबाडी, ढोंग आहे का हे तपासून पाहिले पाहिजे. ती एक मानसिक प्रक्रिया आहे की दैवी संचाराच्या नावाखाली केली जाणारी भाविकांची फसवणूक आहे हे भाविकांनीही तपासून पाहिले पाहिजे. अगोदरच डोळे मिटून लयीत डोलण्यापेक्षा प्रथम अर्धा तास स्वतःच्या मनाला पूर्ण जागृत ठेवून 'अंगात येणे' नीट समजून घेतले पाहिजे. त्यातले अलौकिक शक्तीचे 'डागाळणे' नीट ध्यानात घेतले पाहिजे. नुसतेच ठिकाणाचे महात्म्य आहे, कुणीतरी मनावर बिंबवले आहे. म्हणून तेच खरे मानावे, असे करू नये.

लौकिक स्वरूपाचे हे 'अंगात येणे' सामान्याला देवापर्यंत पोहोचू देत नाही! उलट कदाचीत अपवित्र कृत्य म्हणून देव या 'पवित्र' कल्पनेपासून ते मनाला दूर लोटेल. देव कल्पना आहे की सत्य याची चर्चा बाजूला ठेवून आपण जे पाहतो आहोत ते खरे आहे का? की तेच एक नाटक आहे ते तपासून पाहाणे खूप आवश्यक आहे. देव व धर्माबाबत योग्य आदर ठेवून 'अंगातल्या दैवी संचारा'ची नीट डोळस तपासणी करणे यात अश्रद्धेचा भाग काहीच नाही. अश्रद्धा ठरते ती या नावाखाली प्रत्यक्षात मांडले जाणारे 'दैवीचे दरबार', 'दैवीच्या मागण्या', 'दैवीची उत्तरे' इ. इ. मध्ये!

'अंगात आलेले' आपल्याला उत्तरे देईल, अशी अपेक्षाच मुळात व्यर्थ आहे आणि त्यामुळेच अंगात आल्यावर दिलेली उत्तरे (Law of Probability) संख्या शास्त्रातल्या शक्यता या सिद्धांताला अनुसरून ३० ते ६० टक्के म्हणजेच तुमच्या आमच्या अंदाजाइतकेच अचूक ठरतात. त्यात दैवी सामर्थ्याचा लवलेस नसतो. दैवी सामर्थ्य जर उत्तरे देऊ लागले तर ती उत्तरे मानवनिर्मित शास्त्रापेक्षा म्हणजेच विज्ञानापेक्षा अचूक असायला हवीत. जगत्रियंत्याला ही उत्तरे १००% माहीत असतील या बद्दल कुणाही आस्तिकाला शंका घेण्याचे कारण नाही. 'संख्या शास्त्राच्या शक्यता' या सिद्धांताबाबत

घरच्या घरी एक प्रयोग करून पाहता येईल. साधे नाणे १०० वेळा हवेत उडवा. 'छापा की काटा' याचा अंदाज करा, ३० ते ६०% वेळी तुम्ही बरोबर ठराल. सामुहिक नृत्य प्रकारांमध्ये 'घागरी फुंकत नाचणे या प्रकाराच्या समावेश केला जातो की नाही हे मला माहीत नाही. मात्र धार्मिक प्रसंगी एकत्र नाचणे याला मानसशास्त्रीय महत्व आहे. ही नृत्यं जशी भावना व्यक्त करण्यासाठी, कुतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी अथवा मनोरंजनासाठी होत तशीच ती भाग घेणाऱ्यांपैकी काही जणांचा मानसिक ताण कमी करण्याचे (मनोषधी सारखे) कामही करित. माणसाच्या आक्रमक आणि लैंगिक भावनांना (Aggressive & Sexual impulses) वाट मिळावी या उद्देशाने धर्माला व समाजाला मान्य अशी सामुहिक नृत्ये धार्मिक प्रसंगी केली जात. या नृत्यांमध्ये मानवी मनाला ताण काढून टाकण्याची संधी मिळते व नृत्यानंतर (काही काळ टिकणारी) मानसिक शांती मिळते. संमोहनाच्या जश्या वेगवेगळ्या पातळ्या असतात तसेच नाचणाऱ्या व्यक्तीचे मन ती धुंद पातळी गाठते व तासनुतास ती नाचणारी व्यक्ती आजूबाजूचे भान विसरून नाचू शकते. या पातळीवर मनाला आजूबाजूच्या प्रेक्षकांची दखलही नसते. थकव्याची किंवा वेदनांची पर्वा नसते. घागरीत सतत व जलद फुंकत राहिल्याने व त्यात साचत जाणारा कर्बोद्विप्राणील वायू श्वासाद्वारे आत ओढल्याने काही वेळात मज्जासंस्था व मनाला एक धुंद बधीरता येते. या तरल अवस्थेत ती व्यक्ती कधी-कधी वेगवेगळ्या मानसिक क्रिया करते. (सोडियम पेंटोथाल हे शस्त्रक्रियेच्यावेळी बेशुद्धीसाठी दिले जाणारे इंजेक्शन अशाच स्वरूपाचा परिणाम कधी-कधी साधते) त्या अवस्थेत मग माणूस गातो, ओरडतो, हसतो. असंबद्ध बोलतो, मनात कोंडून ठेवलेल्या विचारांना बोलून दाखवितो इ. इ. या अवस्थेच्या जवळपास वरील अवस्था असते.

मात्र अंगात आल्यानंतरची ही अवस्था व इंजेक्शन दिल्यानंतरची संमोहित अवस्था यात एक फरक आहे. इंजेक्शन नंतर अशा अवस्थेत गेलेला माणूस भविष्य कथन किंवा संकटावरचे उपाय सांगत नाही (मनाची पूर्व तयारी करून घेतल्यास मग मात्र तो इंजेक्शन दिल्यानंतर सर्व काही करेल. तशी सूचना आधी अंतर्मनाला द्यावी लागते.) अंगात आलेल्या व्यक्तीच्या अंतर्मनात मात्र अगोदरच या प्रकाराबाबत काही कल्पना स्पष्ट असतात. आपल्या मनातल्या इच्छा मनात जर कोंडल्या असतील तर यावेळी या इच्छा धार्मिक आज्ञांतून व्यक्त होतात. अनेक देव्या 'दरबार' भरवून त्यांना हव्या त्या गोष्टी 'दैवीसाठी' असे म्हणून सर्रास मागतात. हव्या त्या (नको असलेल्या) माणसाला बडवून ही काढतात. अर्थातच कुठलेही नाटक प्रेक्षकाशिवाय चालत नाही व म्हणून अशी नाटके जिथे चालतात तिथले स्थान महात्म्य हळू-हळू निघून जाते. मात्र यासाठी भाविकांचे डोळे मिटून वा थंड मनाने हे प्रकार पाहात राहून चालत नाही, एकतर अशा ठिकाणी उपस्थित राहू नये अथवा अशा प्रकारांची डोळे उघडे ठेवून नीट तपासणी करावी. त्यात आपल्या धार्मिक भावनांची थड्या केली जात आहे असे आढळल्यास गप्प राहू नये. या अंगात येऊन केलेल्या नृत्यास त्याने दैवी सामर्थ्याचा चमत्कार न समजला केवळ एक धार्मिक नृत्याचा प्रकार

समजावे फार तर.

खरे तर या प्रकारात जागोजागी केले जाणारे ढोंग, फसवणूक व लूट थांबवणे केवळ जागृत भाविकांचे कर्तव्य आहे. त्यामुळे निदान शोषण तरी थांबेल.

अंगात आलेले पाहताना हा प्रश्न मग मनात सारखा येत राहतो की अतिंद्रियाने इतक्या सहजतेने, नियमिततेने, स्थळ, काळ महात्म्य संभाळून, ऐंद्रिय अनुभवाच्या पातळीवर उतरावे यामागे त्या शक्तीचा उद्देश काय असावा ? आणि एखाद्या सामर्थ्यवान शक्तीने संचारासाठी कुणाचेही शरीर का निवडावे ? अनेक पुण्य पुरुष, साधुसंत, परोपकारी माणसे इत्यादींच्या अंगात आल्याचे उल्लेख नाहीत.

डॉ. सतीजा, डॉ. सिंग, डॉ. शर्मा आणि डॉ. नाथावत यांनी 'अंगात येणे' या विषयावर संशोधन केले आहे. १९८१ मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या त्यांच्या शोध निबंधात त्यांनी राजस्थानातील (अंगात येण्याबाबत) सुप्रसिद्ध अशा मेहंदीपूर बालाजी देवळात 'अंगात आलेल्या' व्यक्तींचा मानशास्त्रीय अभ्यास मांडला आहे. त्यांच्या संशोधनातील काही निष्कर्ष आपणा समोर मांडीत आहे -

- १) साधारणतः या व्यक्तींचे वय १५ ते ३९ या मधले होते.
- २) पुरुष व स्त्रिया यांचे एकमेकांशी प्रमाण ४६:५४ असे होते.
- ३) जवळ-जवळ ८० टक्के व्यक्ती 'शिक्षित' होत्या.
- ४) शहरी व्यक्ती हा ग्रामीण व्यक्ती यांचे एकमेकांशी प्रमाण ८२:१८ असे होते.
- ५) यात विद्यार्थी २६ टक्के, घरातल्या स्त्रिया (नोकरी न करणाऱ्या) २४ टक्के व स्वतःचा व्यवसाय करणारे २० टक्के होते. या संशोधनात संमोहित अवस्थेत गेलेल्या व्यक्तींचा जो अभ्यास मांडला गेला आहे त्यातुन पुढील गोष्टी स्पष्ट जाणवतात -

अंगात येणाऱ्या व्यक्तींच्या अंतर्मनाला आधीपासून असे काही होऊ शकते किंबहुना होतेच ही जाणीव होते. 'अंगात येते' अशी माहिती होती व तशा प्रकारचे संस्कार असलेली ती व्यक्ती होती.

सूचना ग्राहकत्व या व्यक्तींमध्ये अधिक होते. बऱ्याच जणांच्या अंतर्मनात मानसिक ताण, नैराश्य, राग अथवा अपराधी भावना होती. त्या व्यक्तींची बुद्धीमत्ता सर्व सामान्यांपेक्षा कमी होती.

सूचना ग्राहकत्व व 'अंगात येते' यावर गाढ विश्वास ही दोन कारणे अंगात येण्याच्या बाबतीत महत्त्वाची ठरतात, मात्र काही मंडळी आपल्या अंगात येईल का ? असे काही मनात न ठेवता केवळ प्रेक्षकांच्या भुमिकेतून 'अंगात येते' बघावयास जातात. व त्यांच्या अंगात येते.

हे कसे काय घडते ? येथे तर विश्वासाचा प्रश्न नसतो तरीही असे घडते, यास खालील पैकी काही कारणे असू शकतात.

एकतर या गोष्टीवर विश्वास नसला तरी ठाम अविश्वासही नसतो. भूत या आपल्या मनातल्या कल्पनेसारखाच हा प्रकार. 'भूत नाही' असे ठाम म्हणणारी मंडळी प्रत्यक्षात

'चला आज सुकापूरच्या विहीरीजवळची प्रसिद्ध हडळ बघू' असे मी म्हटले तर 'कशाला विषाची परीक्षा घ्या ?' असे मनात म्हणत टाळाटाळ करतात. अंतर्मनात लहानपणा पासून भूत, बागुलबुवा, प्रेतात्मा, अवतार, दैवी संचार, जादूइ. अनेक कल्पनांची वाडमयातून व आजीबाईच्या गोष्टींमधून चांगली पेरणी केलेली असते. त्यावेळी वाटलेली भीती व गूढता मोठे झाल्यावरही अंतर्मनात टिकून राहते. अंतर्मनाला सूचना पोहोचल्या की अशांना भूताचा भास होऊन जातो. तसेच विशिष्ट देवळात, विशिष्ट दिवशी, विशिष्ट प्रसंगी अंगात येण्याच्या बाबतीतही घडते.

काही जणांच्या बाबतीत मात्र वेगळा प्रकार घडतो. मेंदूच्या विद्युत लहरीच्या (ई. ई. जी) आलेख आता काढता येतो. त्यात असे आढळले आहे की विशिष्ट नाद लहरींचा, गंधाचा व प्रखर प्रकाश लहरींचा विशिष्ट तालात मेंदूवर सतत आघात केल्यास या विद्युत लहरींमध्ये तात्पुरता बदल होऊ शकतो व त्यातुन मेंदूच्या कामामध्ये बदल (तात्पुरता का होईना) होऊ शकतो. हा बदल कागदावर आलेखाद्वारे नोंदता येतो, हे आता सिद्ध झाले आहे. अशा व्यक्ती आजूबाजूच्या परीस्थितीतील सूचना ग्रहण करून अनेक तास (थकून जाईपर्यंत) नाद लयींवर नाचू शकतात. या प्रेक्षक व्यक्तींना तीव्र ध्वनी, तीव्र प्रकाश, विशिष्ट गंध, लय, ताल व सूचना ग्राहकत्व या सर्वांचा त्यांचा मनावर होणारा परिणाम कळत नाही व नकळत त्यांच्या अंगात येऊन जाते.

मानसिक ताणातून होणारी तात्पुरती सुटका तसेच क्रोध, लैंगिक भावना, अपराधीपणाची भावना यांचा होणारा (समाज मान्य) निचरा, सर्वांचे लक्ष वेधून घेतल्याने होणारा कळत नकळत फायदा, समाजात मिळणारी प्रतिष्ठा या सर्व गोष्टींचा परिणाम म्हणूनही मग काही विशिष्ट व्यक्तीमत्त्वाच्या व्यक्तींमध्ये हे 'अंगात येणे' पुनः पुन्हा घडते. स्थान महात्म्य वाढावे व टिकावे यासाठी प्रयत्नपूर्वक स्तवःच्या अंगात आले आहे असे भासविणारे ढोंगी पुजारी आपण पाहिले असतीलच. बराच वेळ कुणा प्रेक्षकांच्या अंगात आले नाही की पुढे सरसावून अंगात आणून दाखविणारे हे लोक भाविकांच्या भावनांशी खेळ मांडतात. परंतु जागृत प्रेक्षकांना हे ढोंग लगेच कळायला हरकत नाही.

'अंगात येणे' हा आमच्या धार्मिक श्रद्धेचा प्रश्न आहे. त्याची चिकित्सा करू नका. असा आक्षेप सर्रास घेतला जातो. खरे तर दैवी शक्तीचा साक्षात्कार हा चिकित्सेचा प्रश्न नसावा. त्याचे मनःपूर्वक स्वागतच व्हायला हवे. पण मानवाने देवाच्या नावाखाली जागोजागी हिंसा, धर्मयुद्धे, अगतिकांचे शोषण मांडले व त्याचे समर्थनही केले. ईश्वर, धर्मग्रंथ, स्वर्ग, नरक, पाप-पुण्य या कल्पना मानणारे जर नीतिमान आणि (आजच्या जगातही ९० टक्के लोक या कल्पनांवर विश्वास ठेवणारे आहेत.) तर आजचा बेबंद, स्वार्थी, भ्रष्टाचारी, अनीतिमान समाज खरे तर निर्माण होताच कामा नये. याचाच अर्थ देवाला धाबरून वा देवावर विश्वास ठेवून जगणारा समाजही स्वतःच्या स्वार्थासाठी भ्रष्टाचार व अनीतीचा सर्रास वापर करतो.

डोळ्यावरची झापडे बाजूला करून समोर घडणाऱ्या प्रकाराची नीट चिकित्सा

करणे व त्यातले गैरप्रकार थांबविणे हे कुठल्याही सुबुद्ध, मानवतावादी, नैतिक मूल्ये जपणाऱ्या माणसाचे कर्तव्य ठरते. माणसाने डोळे उघडे ठेवून वावरण्यात काहीच गैर नाही. समोरचे दैवी सामर्थ्य खरे असेल तर चिकित्सेला सागोरे जाईल आणि टिकेल. चिकित्सेसमोर टिकण्याचा मक्ता काही फक्त विज्ञानाचा नाही. दैवी सामर्थ्य असेल तर 'अंगात आलेले' या चिकित्सेला पुरून उरेल पण 'अंगात येणे' हा केवळ मनाच्या संमोहित अवस्थेचा, सूचना ग्राहकत्वाचा, मनावरच्या पूर्वसंस्काराचा प्रकार असेल तर त्यात दैवी काही नाही एवढे मान्य करायला हरकत नाही. 'अंगात येऊन' मगच त्या व्यक्तीचा मानसिक ताण निघून जात असेल, त्या मनाने खचलेल्या व्यक्तीला सामाजिक प्रतिष्ठा मिळत असेल, त्याच्या प्रश्नांना तात्पुरते उत्तर मिळत असेल तर धार्मिक प्रसंगी 'अंगात येणे' चालूच राहील. तो 'ढोंगी प्रकार' असेल, तेथे भाविकांनी निर्भयतेने तो प्रकार उघडकीस आणला पाहिजे.

अंगात 'आले' की 'आणले' हे भाविकांनी एकमेकांस विचारवे. अंगात येण्याचा दैवी सामर्थ्याशी कसलाही संबंध नाही, व आज आता या क्षणापर्यंत तरी दैवी सामर्थ्याच्या अस्तित्वाचा जगात कुठेही पुरावा सापडलेला नाही हे जनतेसमोर निर्भीडपणे (मात्र लोकादर राखून) मांडण्याचे काम फक्त अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीच्या कार्यकर्त्यांनीच नव्हे तर प्रत्येक सुबुद्ध समाजसेवकाने केलेच पाहिजे.



## मानसिक आजार कसा ओळखाल ?

१) व्यक्तीच्या वर्तनात खालील बदल झाले आहेत काय ?

- विचित्र हातवारे / उगीचच हसणे वा रडणे / शून्यात नजर लावून बसणे / एकटे अलिप्त, गप्प राहणे / अस्वस्थ राहणे / अंगावर कपडे न ठेवणे / हल्ला करणे / न झोपणे / खाणेपिणे टाळणे / स्वतःकडे लक्ष वेधून घेण्याचे प्रयत्न करणे इ.

२) व्यक्तीच्या बोलण्यात खालील बदल झाले आहेत का ?

राग वाढला आहे / प्रमाणाबाहेर आनंदी, उत्साही झाला आहे / भावनाशून्य झाला आहे / प्रसंगानुरूप ऐवजी प्रसंगाच्या उलट भावना व्यक्त करीत आहे इ.

३) व्यक्ती अचानक बेशुद्ध पडते का ? (फिटस्) झटके येतात का ? व्यक्ती मंदबुद्धीची वाटते का ?

५) खालील प्रश्न स्वतःला मानसिक आजार आहे का हे ओळखण्यासाठी मदत करतील -

आपले मन स्थिर आहे, अस्वस्थ नाही असे आपणास वाटते का ? विनाकारण छातीत धडधड. हातपायांना घाम फुटणे, लोकांसमोर वाकरायला भीती वाटणे, झोप नीट न लागणे, कामात सतत लक्ष न लागणे, हूरहूर वाटत राहणे यापैकी काही होते का ? सतत आपणास कुठल्या बाबतीत न्यूनगंड वा दुःख वाटत राहते का ? सर्वसाधारणतः आपण आनंदी असता की दुःखी असता ? आत्महत्येचे विचार मनात येतात का ?

हळूच किंवा निरर्थक विचार मनात घोळत राहतात का ?

लोक तुमच्याबद्दल वाईट बोलत आहेत, तुमच्याविरुद्ध कारस्थान करीत आहेत असे खात्रीलायकरीत्या वाटते का ?

कुणीही जवळ नसताना आवाज वा बोलणे ऐकू येत असल्याचा भास होतो का ? शरीरातून वेगळ्या, विचित्र संवेदना जाणवतात का ?

स्वतःबद्दलच्या तुमच्या भावना व वस्तुस्थिती यात फरक आहे का ? असल्यास कशामुळे ?

स्वतःला मानसिक आजार आहे असे आपणास वाटते का ?

Psychiatry = मनोविकार शास्त्र — मानसरोगांचे निदान व उपचार

समाजमानसस्वास्थ्य (मानसशास्त्र + समाजविज्ञान)

प्रतिबंधात्मक मनोविकारशास्त्र  
(Preventive Psychiatry)  
चिकित्सेद्वारे मानसिक रोगराईच्या  
अस्तित्वात, प्रसाराचा व कारणांचा  
अभ्यास करून त्याचे न्यूनीकरण,  
नियंत्रण व प्रतिबंधन योजणे.

Social Psychiatry समाज  
मानसविज्ञान सामाजिक तंत्रांनी  
समाजातील घटक, गट व समूह  
यांच्या अन्योन्य मानससंबंधाचा  
अभ्यास करून त्यातील अनुरूपतेचे  
दृढीकरण करून सामाजिक संघर्ष  
कमी करणे.

काही शाखा  
बालमानसशास्त्र Child Psychiatry  
शैक्षणिक मानसशास्त्र & School Psychiatry  
अपराध मानसशास्त्र Forensic Psychiatry

जनता, पत्रकार, पोलिस, राजकारणी, समाजसेवक,  
डॉक्टर्स व शिक्षक यांना आवाहन

मान्यवरहो,

शारीरिक व मानसिक आजाराने पीडित हजारो रुग्ण आज आपल्या आसपास त्रासदायक जीवन जगताना आढळतात. यातले बरेचसे रुग्ण ह्या आजारांबद्दल माहिती नसल्याने अज्ञानापोटी या आजाराचे कारण बाहेरची बाधा, भूतबाधा, भानामती, करणी, दृष्ट लागणे असल्या अशास्त्रीय (गैर) समजांमध्ये शोधतात. या रुग्णांना व त्यांच्या नातेवाईकांना दैवी उपचाराच्या नावाखाली आपल्या देशात मोठ्या प्रमाणावर लबाड लोकांकडून फसविले जाते. त्यांचा वेळ, पैसा व आरोग्य याची वाट लावून त्यांचे शोषण सर्रास केले जाते. पैसे वा मोठेपण मिळविण्यासाठी अनेक भोंदू महाराज व भगत या रुग्णांना वेगवेगळ्या अपसमजाखाली लुबाडतात. बऱ्याच वेळेला योग्य वेळी उपचार न झाल्याने, रोगी दगावतो, कायमचे व्यंग निर्माण होते वा जुना आजार उपचारांना दाद न देण्याइतका जुनाट होतो.

भूत, भानामती ह्या निव्वळ कल्पना आहेत त्यात मानवी मनाची फसवणूक आहे. करणी, मूठ मारणे, मंत्रतंत्राने काहीही वाईट होऊ शकत नाही हा दिलासा सामान्य माणसापर्यंत पोहोचला पाहिजे. त्याचे शोषण आपल्यासारख्या जागृत समाजसेवकांनी थांबविले पाहिजे. वेगवेगळे अशास्त्रीय रिपोर्ट्स, बातम्या, लेख आणि वृत्तपत्रांमधल्या व पुस्तकांमधल्या गोष्टींमधून सुशिक्षितांतही या अंधश्रद्धांचे नकळत रोपण केले जाते, हे आपण लक्षात घेतले पाहिजे. काळी जादू व मंत्रतंत्राचे वायफळ अर्थशून्य महत्त्व आपण स्वप्रयत्नाने कमी करायला हवे.

माणसे मानसिक व शारीरिक रुग्ण होतात. यात वाईट नशीब, दैवयोग, साडेसाती, कुणाची वाईट नजर, भानामती, कुणी कुणावर केलेली करणी, कुणी कुणाला मारलेली मूठ, ग्रहांचा व दैवतांचा कोप या कुठल्याच निरर्थक गोष्टींचा संबंध नाही. समाजात पसरलेली भीती, अज्ञान, अंधश्रद्धा, कौटुंबिक व वैयक्तिक प्रश्न, दारिद्र्य, कुपोषण दांभिक कर्मकांडे व धर्मांधील अंधविश्वास, खोटे राजकारण इत्यादी गोष्टींमुळे हे आजार होतात, पसरतात, वाढतात.

आपण हे करू शकता

आपल्या सहवासात येणाऱ्या व्यक्तींशी या गोष्टींबाबत चर्चा करा. त्यांचे गैरसमज चिकाटीने व सातत्याने दूर करा. फसवणुकीचे प्रकार आढळल्यास निर्भयतेने त्याचा प्रतिकार करा. विज्ञानदृष्टी जोपासण्यासाठी आपल्या बोलण्यात, लिहिण्यात विज्ञानदृष्टी ठेवा.

आपले स्वतःचे विश्वास नव्या ज्ञानावर आधारित आहेत ना, याचा सतत शोध घ्या.

आपल्या मुलांच्या मन्यामध्ये अंधश्रद्धा रुजणार नाहीत, याची काळजी घ्या.

साहित्यात, व्यवहारात अंधश्रद्धा वाढतील असे काही आढळल्यास आपल्या अधिकारात सामाजिक बांधिलकी म्हणून या गोष्टींना शक्य तेवढा विरोध समाजासमोर येऊन प्रकट करा.

पूर्ण माहिती मिळविल्याशिवाय, चमत्कारांवर व अशा सनसनाटी बातम्यांवर चटकन अंधळेपणाने विश्वास ठेवू नका, नीट निरीक्षण व तार्किक विश्लेषणाने माहीत होईल की, चमत्कार होत नाहीत, होते ती विज्ञानाच्या नियमांवर आधारित कृती अथवा फसवणूक (हातचलाखी, नजरबंदी).

अशा आजारांनी पीडितांसाठी मनात कारुण्य, आपुलकी जागवा. मानसिक आजार इतर शारीरिक आजारांसारखेच आजार आहेत. तो चेष्टेचा वा तिरस्काराचा विषय करू नका. तसेच त्यावर वैद्यकीय उपचार आहेत, सबब आजान्याकडे दुर्लक्ष करू नका. निदान तालुक्याच्या ठिकाणी आपणा सर्वांच्या मदतीने व अंधश्रद्धा निर्मूलनाचे काम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांच्या सहकार्याने मानसिक आधार केंद्रे उभी राहावीत व सद्यस्थितीतल्या आरोग्य व्यवस्थेत आजाराच्या प्रथमोपचाराची व्यवस्था व्हावी, यासाठी प्रयत्नशील व्हा.

**स्वयंसेवी संस्था व सामाजिक चळवळींमध्ये  
काम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांशी मनोगत**

हा सान्यांचाच अनुभव आहे की, स्वयंसेवी संस्थांच्या सहभागाशिवाय किमान मानसिक स्वास्थ्य सेवा तळागाळातल्या सर्वसामान्यांपर्यंत पोहोचविणे 'अशक्य' आहे.

ज्या ज्या स्वयंसेवी संस्था आरोग्य, शिक्षण विषयता निर्मूलन व सामाजिक उन्नतीसाठी आवश्यक अशा इतर क्षेत्रांमध्ये काम करतात. त्या त्या संस्थांच्या प्रतिनिधींशी आवश्यक अंधश्रद्धाविषयी व मानसिक आरोग्याविषयी संवाद साधणे या ठिकाणी म्हणूनच खूप आवश्यक वाटते आहे.

आपल्या कार्यकर्त्यांपासून ते समाजातील पीडितांपर्यंत सर्वांमध्ये सुसंवाद साधण्यासाठी या सर्वांमध्ये रोगरहित मानसिक स्थितीची आवश्यकता आहे, हे वेगळे सांगावयास नको. अनेक अंधश्रद्धा, गैरसमज, विरोधासाठी विरोधाची वृत्ती, असमानता, दडपशाहीची वृत्ती, तळागाळातही एकमेकांचे शोषण करण्याची वृत्ती या मानवी मनाच्या प्रक्रिया समजून घेण्यासाठी आपण सान्यांनी मनोविकारशास्त्र व मानसशास्त्र यांची मदत घ्यायला हवी.

सामाजिक जीवनव्यवस्था निसर्गरचनेइतकीच कायम स्वस्थ व स्वयंसिद्ध आहे ही जी स्थितीप्रिय परिवर्तनविरोधी भूमिका समाजमानसाची आहे त्याचे मूळ अंधश्रद्धांमध्ये शोधावे लागेल. समाज मनाची जडता या जुनाट विचारांना चिकटून राहण्यास मदत करते. म्हणून समाजमनामध्ये नव्या विचारांची अस्वस्थता रुजवावी लागेल. परिस्थिती अटळ व क्रमप्राप्त आहे, असे समजून सर्वसामान्यांमध्ये जी निष्क्रियता आणि उदासीनता पसरलेली आहे ती दूर करण्यासाठी अंधश्रद्धांशी झगडावे लागेल. तरच आपले परिवर्तनाचे काम गतीमान होऊ शकेल.

मानवी मनाच्या प्रक्रिया व सामाजिक व्यवहार यांचे एक अतूट नाते आहे. ते समजून घेतल्याशिवाय सामाजिक प्रवृत्तींमध्ये बदल घडविणे शक्य होणार नाही. किंवा कठीण ठरेल. विज्ञानदृष्टीचे संस्कार या मनांवर झाल्याशिवाय नवी पिढी खऱ्या अर्थाने जागृत होणार नाही.

विशेषकरून आदिवासी समाजाच्या बहुतांशी मानसिक प्रक्रिया अंतर्मनातल्या ज्ञानावर आधारित असल्याने त्यांच्या अंधश्रद्धा दूर करणे हे त्यांच्यामध्ये आपले आयुष्य एकरूप करून जगणाऱ्या कार्यकर्त्यांनाच जमू शकेल, त्यांची मानसिकता समजून घेणे हे आपल्यासारख्या कार्यकर्त्यांकडूनच शक्य होईल. आपणास म्हणूनच कळकळीचे आवाहन आहे की, मानसशास्त्र, मनोविकार शास्त्र व अंधश्रद्धा निर्मूलन या संदर्भात आपल्या विचारांची दिशा समजून घेण्यासाठी खालील प्रश्न आपण आपल्या मनाला विचारावेत.

१) आपल्या कार्यक्रमांमध्ये मानसिक आरोग्याविषयी व अंधश्रद्धांविषयी उपलब्ध ज्ञानाच्या प्रसाराचा अंतर्भाव आहे का ?

२) समाजातील मानसिक अस्वास्थ्याकडे आपले सतत लक्ष आहे का ?  
३) मानसिक आरोग्यासंबंधी व अंधश्रद्धेविषयी आपल्या कार्यकर्त्यांमध्ये कितपत जागृती आहे ?

४) मानसिक आजारांबाबत आपण किती संवेदनशील आहोत ?

५) मानसिक आरोग्यासाठी जो कार्यक्रम राष्ट्रीय स्तरांवर राबविला जातो. त्याविषयी आपणास किती माहिती आहे ? अशी माहिती नसल्यास ती मिळवण्याचा प्रयत्न आपल्याकडून झाला आहे का ?

६) ६ ते १५ वयाच्या मुलामुलींमध्ये व विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक आरोग्याविषयी माहिती असावी व त्यांच्यामध्ये विज्ञानदृष्टी रुजावी यासाठी आपण काही करता आहात काय ?

आपणास यासाठी शक्य होईल ती मदत अंधश्रद्धा समिती, प्रस्तुत पुस्तिकेचा लेखक आणि त्याचे इतर सहकारी-मानसोपचार-तज्ज्ञ अत्यंत आनंदाने देऊ इच्छितात. कृपया संपर्क साधा.

## मानस रोगप्रतिबंधन व मानस स्वास्थ्यसंवर्धनासाठी

- १) मानसिक आधार केंद्रांची उभारणी तालुका पातळीवर व्हावी.
- २) मानसरोगांचे त्वरित निदान व उपचार केले जावे व किमान प्रथमोपचाराची सोय प्रथमिक आरोग्य केंद्रांमध्ये असावी.
- ३) सुरक्षित व अनुकूल सामाजिक पर्यावरणाद्वारे रोग्यास रोग-पूर्वावस्थेत वाचविता येईल.
- ४) जन्मजात मानसनुट्टींचे प्रतिबंधन केले जावे. (गर्म व गर्भवतीची काळजी घेणे, उत्तम प्रसववस्था ठेवणे, अर्भकांच्या रोगांचे शीघ्र निदान व उपचार करणे, लसीकरण करणे इ.)
- ५) आनुवंशिकत्व सुधारण्यासाठी विवाह मार्गदर्शन व सुजनन-उपदेश याची व्यवस्था केली जावी.
- ५) शाळांमध्ये बालमानस स्वास्थ्य व शालेय मानस स्वास्थ्य संबंधित केंद्रे चालविली जावी.
- ७) 'कुटुंब स्वास्थ्य केंद्र' पंचायतीच्या कक्षेत चालविले जावे.
- ८) सामाजिक मानस स्वास्थ्य संवर्धनासाठी समाजविज्ञानातल्या तज्ज्ञ कार्यकर्त्यांची नेमणूक शैक्षणिक केंद्रे, आरोग्य केंद्रे व औद्योगिक क्षेत्रांमध्ये व्हावी.
- ९) भारतातील 'व्यावहारिक पोषण योजना' Applied Nutrition Programme योग्य रितीने राबवावी.
- १०) 'कुटुंब कल्याण नियोजन' केंद्र चालविले जावे.
- ११) वय वर्षे दहा ते पंधरा वयाच्या मुलामुलींसाठी मानसिक स्वास्थाविषयी मार्गदर्शन केंद्र असावे.
- १२) स्वयंसेवी संस्था, आरोग्य शिक्षण व सामाजिक विकास ही सरकारची खाती, न्यायकायदा व पोलीस क्षेत्रातील व्यक्ती यांचा समन्वय साधणारी समिती जिल्हा पातळीवर मानस स्वास्थ्य व अंधश्रद्धा निर्मूलनासाठी नियुक्त केली जावी.



## परिशिष्ट

### १) भ्रमांचे काही प्रकार (उदाहरणांसहित)

#### अ) इंद्रिय भ्रम

दृष्टि भ्रम - मृगजळ, भूत

चवीविषयी भ्रम - आवळा खाल्यावर पाणी प्याल्यास ते गोड लागते.

शब्दभ्रम - बोलक्या बाहुल्यांचा खेळ

स्पर्शभ्रम - अंधारात थंड दोरीला स्पर्श केल्यास सापाला स्पर्श केल्यासारखे वाटते.

#### ब) मनोभ्रम - संमोहनाच्या प्रक्रियेतले भ्रम

मनोविकारांमधले भ्रम

अंमली पदार्थांच्या सेवनानंतर होणारे भ्रम

जीवनसत्त्वांच्या अभावाने होणारे भ्रम

विशिष्ट प्रकारच्या वातावरणनिर्मितीनंतर पूर्वग्रहानुसार व सूचनेनुसार होणारे भ्रम.

### २) मुलांमध्ये मानसिक आरोग्यासाठी काय करता येईल ?

कार्यक्रम राबवण्यासाठी व मुलांमधले मानसिक प्रश्न समजून घेण्यासाठी वयानुसार मुलांचे साधारणपणे तीन गट करावेत.

१) वय वर्षे जन्म ते पाच,

२) वय वर्षे सहा ते दहा आणि

३) वय वर्षे अकरा ते पंधरा

सरकारचे शिक्षण विभाग, आरोग्य विभाग व सामाजिक विकास संबंधित विभाग एकत्र येऊन लहान मुलांच्या मानसिक आरोग्यासंदर्भात भरीव काम करू शकतील.

यामध्ये बालकामगार, मनोरूग्ण मुले, मंदगतीने शिकणारी मुले, आकडी (एपीलेप्सी) येणारी मुले व मुली या गटांवर विशेष भर असावा.





## भूत दिसते तेव्हा नेमके काय होते ?

भूत असण्याची शक्यता वा पूर्वसूचना मनात उत्कंठा निर्माण करते.

- भूताविषयीची ऐकीव माहिती तेवढी मनासमोर येते, बाकीचे विचार दूर होतात, सारासार विचार वा विवेक नाहीसा होतो.
- भावना विचारांवर मात करून मनाचा ताबा घेतात.
- मनाचे सूचना ग्राहकत्व वाढते.
- भीती शरीरीला उत्तेजित करते. श्वासोच्छ्वास वेगाने होऊ लागतो, हृदय धडधडते, तोंड कोरडे पडते, चेहऱ्याला व हातापायांना घाम येऊन तो तो भाग गार पडतो, त्यामुळे हवेत गारवा जाणवतो, हाता-पायांना मुंग्या येऊन ते बधीर होतात. पळणे कठीण वाटते, कानात रक्त प्रवाहाचे ठोके जाणवतात, दृष्टी धूसर होते, लक्ष विशिष्ट ठिकाणी केंद्रित होते, त्या ठिकाणा व्यतिरिक्त बाकी ठिकाणी काळोख वाटू लागतो, ते ठिकाण अधिक 'प्रकाशमय' वाटू लागते, तेथे हालचाल झाल्याचा भास होतो.
- वरील वर्णनातली 'भीती' वगळता बाकी सारे शारीरिक बदल शरीरातल्या 'सिंपॅथेटिक सिस्टिम'च्या उत्तेजनाने घडत असतात.
- हेच शारीरिक बदल शरीरात इंजेक्शन ॲड्रिनलिन टोचल्यानंतरही होऊ शकतात. एवढेच काय, हेच बदल वेगाने धावल्यावर वा जलद गतीने जिने चढल्यावरही होतात. नव्याने प्रेमात पडलेल्या प्रेमिकानाही 'प्रेमाची व्यक्ती' अचानक समोर दिसल्यावरही असे होत असते. मात्र त्यावेळी अंगातल्या बदलाचे कारण माहित असल्यामुळे तेव्हा ती व्यक्ती घाबरत नाही.
- भूत दिसताना (?) मात्र आपण घाबरतो कारण मुळातच आपण भूताला घाबरण्यासाठी सुसज्ज (!) असतो

## 'शोध भूताचा बोध मनाचा' मोहीम ही काय संकल्पना आहे ?'

- भूत - प्रेत पिशाच्च, मूठ मारणे, करणी, मंत्रतंत्र इत्यादी दहशत निर्माण करणाऱ्या अंधश्रद्धांबाबत तीव्र आव्हानात्मक भूमिका घेणे.
  - भूताचे स्थान महात्म्य नष्ट करण्यासाठी त्या त्या ठिकाणी विशिष्ट दिवशी जाहिररित्या एक-एकटे राहणे.
  - या बाबतीतला वैज्ञानिक दृष्टीकोन जनमानसासमोर स्पष्ट मांडणे.
  - त्यात अन्तर्भूत मनोविकारांसंदर्भात जनतेस मार्गदर्शन करणे.
  - 'मानसिक आधार केंद्रा' सारखा विधायक कार्यक्रम राबवणे.
- ही संकल्पना महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीने १९९२ साली प्रत्यक्षात राबविली. 'शोध भूताचा बोध मनाचा' कोकण मोहिम ता. १ ते १२ डिसेंबर १९९२ मध्ये रायगड, रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग या जिल्ह्यामध्ये घेतली गेली. तिला (बाबरी मशीद ६ डिसेंबर पाडली गेली त्या खळबळजनक घटनेनंतरही) कोकणवा सियांचा प्रचंड प्रतिसाद लाभला.
- डॉ. नरेंद्र दाभोलकरांचे सर्वांगीण सक्रीय मार्गदर्शन डा. प्रदीप पाटकरांचे संकल्पन - नेतृत्व, डॉ. प्रसन्न दाभोलकर, कै. राम नगरकर, मा. अनिल अवचट व मा. निळू फूले यांचा सक्रीय सहभाग, महाराष्ट्र अंनिसच्या कार्यकर्त्यांनी अफाट श्रम घेऊन केलेले सुरेख संयोजन व लेखक विजय तेंडुलकर, डॉ. मोहन आगाशे, मा. एन. डी. पाटील आदींचे मार्गदर्शन या सर्व गोष्टींमुळे ही मोहिम अंनिसच्या वाटचालीतला एक महत्वाचा टप्पा ठरली. जनप्रबोधनाचा एक चांगला मार्ग या मोहिमेमध्ये सापडला.

अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती,  
महाराष्ट्र

प्रति,  
मुख्यमंत्री  
महाराष्ट्र राज्य,  
मुंबई - ४०० ०३२.

निरामय मानसिकतेचे मागणीपत्र

१. भूतबाधा, देवीचा संचार, करणी करणे, मूठ मारणे, भानामती, देवदेवस्की व यासंबंधीत अघोरी उपचार, यांचे दुष्परिणाम, हे मानसिक आजाराने प्रकार असल्याने सरकारने आहे त्या आरोग्य व्यवस्थेत प्रभावी मानसिक आरोग्य सेवा उपलब्ध कराव्यात. जिल्ह्यातील सर्व रुग्णालयांमध्ये मानसिक आजारांवरील उपाचाराची व्यवस्था असणे गरजेचे आहे. यासाठी आरोग्य सेवेतील कर्मचाऱ्यांना मनोविकारशास्त्राचे प्राथमिक शिक्षण दिले जावे.

२. वरील अघोरी उपचारांना आळा घालणारा सर्वकष कायदा व्हावा; अथवा आहे त्या कायद्यातील त्रुटी दूर करून जादूटोणा, करणी, चेटूक, आदी प्रकारांनी लोकांची फसवणूक करणाऱ्या, लोकांमध्ये भीती फैलावणाऱ्या ढोंगी लोकांना कायद्याच्या कक्षेत आणावे.

(टीप - ब्रिटीश पार्लमेंटने इ.स. १७३५ मध्ये चेटूक, भानामती करून लोकांना फसविणाऱ्यांना आळा घालण्यासाठी "विचक्राप्ट ॲक्ट" केला आहे. तसेच कर्नाटक सरकारने भानामतीबाबत जी चौकशी समिती स्थापली होती (जी.ओ.न. एचडी ३५, पीएचक्यू ८०, दिनांक १९.८.१९८०) तिचा अहवाल सरकारने लक्षात घ्यावा.)

३. या संदर्भात लोकजागृतीसाठी प्रसिद्धी माध्यमे, शिक्षक व स्वयंसेवी संस्थांच्या मदतीने सरकारने पद्धतशीर पावले उचलावीत. सरकारने असे प्रकार जिथे आढळतील तिथे वेळोवेळी चौकशी समिती स्थापून शास्त्रीय दृष्टीकोनातून त्या प्रकारांची छाननी करावी व प्रसिद्धी माध्यमांद्वारे त्यातील फसवणूक जनतेसमोर मांडावी.

४. शिक्षणात शालेय स्तरावर विज्ञानदृष्टी, अंधश्रद्धा निर्मूलन व मानसिक आरोग्य हे विषय सरकारने सुरु करावेत. या मागणीपत्राला समाजाचा हितचिंतक म्हणून माझा संपूर्णपणे पाठिंबा आहे.

आपले विश्वासू,

क्र. नांव हुद्दा पत्ता सही